

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

/Газизова Ч.З./

**МЕНЮ**

9 июня 2025 г.

Если 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
	183	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ И КУРАГОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, виноград сушеный (изюм), сахар песок, сушеные абрикосы без косточки (курага))	110	2,78	7,40	31,93	206,05	0,16
	103	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012		СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский (круглый))	10	2,30	2,95	0,00	36,38	0,11
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕННОЙ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	150	2,30	2,47	17,19	100,42	0,12
Итого			300	9,67	13,01	64,17	413,90	0,39
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	5,93	4,07	18,39	136,44	7,30
	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина 1 категории, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	60	8,82	8,88	5,28	136,11	0,00
2025	01	ГОРОХОВОЕ ПОРЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	11,13	4,22	23,26	175,63	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			530	28,53	17,52	71,63	560,72	7,30
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер, 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ С ЯЙЦОМ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень))	100	18,67	50,44	43,60	703,11	84,77
Итого			280	23,73	54,81	51,98	797,39	85,71
Ужин								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер, 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,58	9,68	24,40	210,43	1,29
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			430	9,87	10,07	59,25	367,48	5,29