

Утверждаю

Заведующий
МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"
/Гаизова Ч.З./

МЕНЮ

2 апреля 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	011	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,91	8,47	23,94	196,06	0,42
2008	3	БУТЕРБРОД С ГОЛЛАНДСКИМ СЫРОМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (сыр голландский (крутлый), масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	55/10/5	5,36	7,30	20,11	168,13	0,27
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	110	3,09	2,67	5,12	57,62	0,57
Итого			380	14,36	18,44	49,17	421,81	1,26
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Обед								
2008	21	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА "ЧИПОЛЛИНО" (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,51	4,07	2,98	50,88	3,64
2008	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	8,45	6,19	18,46	167,51	11,95
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба минтай неразделанный, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	90	14,73	11,65	3,02	176,33	0,16
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	1,91	3,81	22,09	129,94	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ"С" (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			700	28,91	26,16	77,43	665,34	15,75
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	4,69	3,93	12,98	107,40	0,78
Итого			180	4,69	3,93	12,98	107,40	0,78
Ужин								
2008	0003	БЕЛЯШИ ИЗ ГОВ. МЯСА (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, яйца куриные (шт.), говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, соль йодированная)	180	20,04	15,97	60,86	467,09	0,59
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ, ЧЕРНОСЛИВОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, слива сушеная (чернослив))	185	0,09	0,03	9,97	40,89	0,05
Итого			365	20,13	16,00	70,83	507,98	0,64