

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

/Газизова Ч.З./

МЕНЮ

26 мая 2025 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птов	№ 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								
	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа гречневая ядрица, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	7,30	8,48	29,54	224,31	0,70
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2012		СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский (круглый))	10	2,30	2,95	0,00	36,38	0,11
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,68	2,91	12,96	93,53	0,62
Итого:			410	16,33	14,59	62,57	448,95	1,43
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	5,73	4,42	15,94	130,47	5,37
	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВ. МЯСА (говядина 1 категории, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	11,75	13,94	7,01	200,13	0,00
	61	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ (горох пущеный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	14,46	5,49	30,23	228,28	0,00
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,09	0,09	13,76	56,70	0,90
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обога микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого:			640	35,34	24,38	88,14	717,56	6,27
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008	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.))	100	6,14	7,07	35,27	229,99	9,72
			280	11,20	11,44	43,65	324,27	10,66
Ужин								
	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)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого:			440	10,63	10,13	64,27	391,16	5,29
Всего:				73,50	60,54	258,63	1 881,94	23,65