

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ Д\С №14 "СКАЗКА"

/Газизова Ч.З./

МЕНЮ

20 мая 2025 г.

Ясли 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								
2008	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)	150	5,98	7,44	22,42	181,05	0,52
	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	43	4,14	6,65	15,09	137,25	0,22
	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
Итого			343	14,34	17,73	44,49	396,87	1,52
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Итого			100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Обед								
2008	21	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА "ЧИПОЛЛИНО" (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	30	0,38	3,05	2,24	38,16	2,73
2008	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	6,52	4,43	14,97	128,39	10,00
	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ) (рыба минтай неразделанный, молоко пастер 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	80	13,07	10,21	2,54	154,76	0,14
	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	1,47	2,93	16,99	99,94	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150/8	0,34	0,08	17,31	71,85	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обога микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			588	24,43	21,05	71,01	574,68	12,87
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	150	2,58	2,11	7,55	60,38	0,39
Итого			170	4,08	4,07	22,43	143,78	0,39
Ужин								
2008	0003	БЕЛЯШИ С ГОВ. МЯСОМ (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)	150	16,72	13,34	50,72	389,30	0,50
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С ЧЕРНОСЛИВОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, слива сушеная (чернослив))	185/8	0,22	0,07	13,32	55,79	0,12
Итого			343	16,94	13,41	64,04	445,09	0,62