

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 мая 2025 г.
Сад 12 часов

Эбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)	110	19,14	12,80	11,35	242,91	0,20
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 (мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	50	0,55	0,79	2,89	23,07	0,01
2008	1	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сливочное-сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	48	3,09	6,85	20,13	154,57	0,00
2008	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байковый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности)	180	4,41	3,76	15,43	114,19	0,82
Итого			388	27,19	24,20	49,80	534,74	1,03
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								
2025	001	САЛАТ "СОЛНЕЧНЫЙ" (морковь, сыр голландский (круглый), яблоки, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	50	2,89	6,78	2,40	83,02	0,86
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	200	6,27	3,54	18,41	130,76	6,40
2008	265	ПЛОВ С ГОВ. МЯСОМ (говядина 1 категории, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	150	11,70	12,81	28,73	277,05	0,98
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С" (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,14	0,14	13,10	55,11	1,44
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			630	24,31	23,71	83,84	647,92	9,68
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	5,90	4,89	16,48	135,33	0,94
Итого			210	7,67	6,30	38,98	245,13	0,94
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, капуста белокачанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	100	1,61	8,18	8,81	116,04	12,28
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	80	9,82	8,89	0,54	121,38	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, вода питьевая)	180	0,17	0,06	12,20	50,83	0,10
Итого			390	13,89	17,32	36,60	359,30	12,38