

Утверждаю

Заведующий

МАДОУ ДС №14 "СКАЗКА"

/Газизова Ч.З./

МЕНЮ

28 июля 2025 г.
Сад 12 часов



№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,28	7,82	24,64	189,93	0,51
1	БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	48	3,09	6,85	20,13	154,57	0,00
433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	4,22	3,43	13,69	103,91	0,62
Итого		428	12,59	18,10	58,46	448,41	1,13
II Завтрак							
	ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты, огурцы, огурцы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,47	2,99	1,79	36,52	3,34
35	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, говядина 1 категории)	200	5,75	4,43	17,57	133,15	3,68
315	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ (говядина 1 категории, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	7,28	8,91	7,00	137,15	0,10
126	КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,05	4,93	13,16	120,18	51,76
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
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
		715	22,19	21,74	72,51	577,88	58,88
Полдник							
100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
	ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		210	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
Ужин							
214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	110	10,78	18,57	1,98	218,19	0,16
к/к	к/к ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	60	1,80	0,12	3,78	23,28	2,40
308	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00