

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ №14
Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

16 января 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,25	2,79	15,54	91,17	1,71
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,00
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			460	10,16	11,51	51,94	357,18	5,74
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	194	2,84	4,85	13,09	88,16	0,00
Итого			194	2,84	4,85	13,09	88,16	0,00
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	42	0,54	0,00	2,03	10,79	103,77
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	4,77
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	145	3,21	9,78	22,66	192,30	0,00
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	7,58	5,99	16,95	107,69	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,01	0,26	12,85	61,80	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,23	0,86	15,27	77,81	0,00
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	11,35	45,39	0,00
Итого			692	17,68	19,93	86,06	593,73	108,54
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	185	9,92	13,27	22,30	249,15	10,91
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,68	0,22	10,71	51,50	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,01	4,06	43,71	177,11	0,00
Итого			470	16,81	17,56	84,94	512,67	10,91
Всего				47,49	53,85	236,03	1 551,74	125,19