

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
/Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

19 марта 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,70	4,67	10,08	102,02	0,00
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	5,25	4,76	27,30	173,68	2,01
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	150	4,36	4,55	21,88	145,97	0,29
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	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	14,08	12,91	58,40	408,12	6,01
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	199	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Итого			199	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Обед								
2024	ТК № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	3,33	6,01	3,43	81,75	1,61
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	0,00
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергии)	190/10/1	4,38	6,04	7,48	102,02	6,64
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,52	17,00	101,81	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	130	2,52	0,50	20,55	97,10	10,40
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,13	4,91	9,92	76,55	0,00
	23-14	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергии)	70	7,70	6,39	1,61	94,77	0,66
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,01	0,26	12,85	61,80	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,20	0,85	15,11	77,02	0,00
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,07	0,05	26,75	105,69	0,18
Итого			709	18,89	19,82	86,98	615,29	1,79
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00
2024	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16,85	13,99	12,17	242,83	18,72
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,18	8,56	41,20	0,00
2024	ТК № 59	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	179	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	451	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,58	3,41	28,95	159,25	2,11
Итого			499	26,69	22,04	49,95	504,20	20,83
Всего				62,59	59,77	208,82	1 618,50	28,63