



Заведующий
ГБДОУ №14
Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

20 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	4,89	4,89	10,38	105,92	0,00
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	8,13	8,21	46,54	293,43	0,68
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№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,00
Итого			460	17,71	16,42	77,14	530,37	0,68
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	200/6	0,00	0,00	9,30	37,64	0,00
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Обед								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	54	0,43	0,05	0,92	7,02	2,70
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	175/8/12	3,12	6,81	23,42	160,20	0,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергии)	180/12/8	2,97	3,70	5,00	65,11	3,20
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергии)	145	1,00	3,38	8,58	69,24	3,07
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	65	9,27	9,41	6,61	149,99	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,74	0,23	11,11	53,44	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,14	0,44	7,79	39,69	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
Итого			695	18,65	19,68	92,14	625,12	2,82
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	21,13	23,24	33,38	427,69	1,76
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	195	3,80	0,76	30,99	146,39	15,68
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,17	0,29	13,89	66,80	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	177	0,89	0,18	18,00	76,63	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,30	8,57	13,28	158,06	0,00
Итого			480	29,49	32,28	78,55	729,18	1,76
Всего				68,64	73,38	260,90	1 975,43	5,26