Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
/Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

29 мая 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,64	4,76	8,83	97,52	0,00
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	7,33	8,42	40,11	266,48	0,68
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	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 (аллергики)	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	ТК№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	90	0,86	0,22	8,10	41,04	0,00
Итого			**450**	**16,56**	**16,48**	**68,26**	**490,46**	**0,68**
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	201	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Итого			**201**	**2,79**	**5,00**	**13,07**	**90,76**	**0,00**
Обед								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	43	0,34	0,04	0,73	5,59	2,15
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/8/12	2,99	6,53	22,47	153,66	0,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергики)	188/10/2	2,97	3,70	5,21	66,07	3,03
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	8,56	8,69	6,10	138,45	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,17	0,15	7,46	35,90	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	13	0,97	0,37	6,63	33,80	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
Итого			**664**	**16,98**	**18,52**	**85,68**	**582,18**	**2,27**
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	185	17,37	18,38	34,09	372,02	2,06
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,46	0,19	9,33	44,87	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,24	8,48	13,14	156,43	0,00
Итого			**447**	**24,97**	**27,23**	**74,74**	**650,72**	**2,06**
Всего				**61,30**	**67,23**	**241,75**	**1 814,12**	**5,01**