

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №14  
/Кузьма Л. Д./**МЕНЮ**  
24 февраля 2025 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,51	4,54	10,22	87,86	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	6,38	6,79	29,22	204,17	0,54
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	205	4,79	6,12	50,14	273,98	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>8,01</b>	<b>11,33</b>	<b>47,96</b>	<b>328,03</b>	<b>1,64</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	135	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
<b>Итого</b>			<b>135</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>	<b>6,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	49	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5,00	7,70	11,00	179,00	3,20
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	200/10/10	5,00	7,70	11,00	179,00	3,20
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	145	2,88	4,61	18,72	128,93	8,64
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	145	2,36	2,87	18,37	109,12	8,98
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	5,49	5,76	2,97	112,50	0,36
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90
<b>Итого</b>			<b>709</b>	<b>17,07</b>	<b>18,99</b>	<b>78,07</b>	<b>627,17</b>	<b>14,10</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	175	19,36	21,63	30,32	393,96	1,15
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики)	195	18,51	19,31	17,62	317,95	8,91
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,58	2,71	23,91	142,48	0,05
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>32,18</b>	<b>26,57</b>	<b>68,34</b>	<b>741,34</b>	<b>4,20</b>
<b>Всего</b>				<b>57,86</b>	<b>57,49</b>	<b>209,17</b>	<b>1 762,84</b>	<b>25,94</b>