

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №14

/Кузьма Л. Д./

# МЕНЮ

7 февраля 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,58	3,06	18,61	107,18	4,62
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,50
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	5,94	6,20	29,83	199,06	0,40
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>6,68</b>	<b>9,86</b>	<b>54,91</b>	<b>373,18</b>	<b>5,12</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	41	0,32	0,00	1,04	5,60	1,60
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20	5,30
	14-20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10	4,08	4,98	11,20	106,15	5,58
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,96	3,37	19,21	120,58	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	8,15	8,59	36,93	257,31	0,00
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,79	11,16	2,43	153,62	0,42
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	9,43	39,73	0,72
<b>Итого</b>			<b>707</b>	<b>24,49</b>	<b>23,09</b>	<b>68,71</b>	<b>557,73</b>	<b>8,04</b>
<b>Полдник</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,82	2,96	1,53	46,51	1,94
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16,98	16,01	16,40	209,85	8,34
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,97	0,06	15,35	66,60	0,31
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,95	3,27	27,97	156,84	0,00
<b>Итого</b>			<b>461</b>	<b>24,76</b>	<b>22,54</b>	<b>73,97</b>	<b>541,00</b>	<b>10,59</b>
<b>Всего</b>				<b>56,53</b>	<b>55,99</b>	<b>213,09</b>	<b>1 542,41</b>	<b>26,75</b>