



Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №14  
/Кузьма Л. Д./

## МЕНЮ

22 января 2025 г.

### Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,53	4,73	10,32	90,02	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,42	2,52	2,96	40,12	1,88
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	4,36	4,55	21,88	145,97	0,29
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,84	3,23	15,76	108,07	0,61
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>22,19</b>	<b>31,48</b>	<b>31,94</b>	<b>387,21</b>	<b>2,69</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	111	0,44	0,44	10,89	52,22	11,11
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,80</b>	<b>2,50</b>	<b>4,50</b>	<b>56,50</b>	<b>0,30</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	45	0,40	0,05	3,66	38,41	1,40
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	4,40
	14-20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10	3,41	4,35	11,99	100,94	5,99
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	145	2,35	5,49	15,29	119,36	6,47
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,17	14,45	12,60	225,42	0,44
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,41	0,09	17,55	73,34	0,00
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>23,75</b>	<b>25,57</b>	<b>78,70</b>	<b>748,63</b>	<b>12,71</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	135	2,13	2,04	9,64	72,09	5,58
2008	129	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергики)	130	1,55	0,21	11,52	55,09	4,34
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,67	0,20	10,69	51,77	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК№008	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	4,20	5,40	22,35	141,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>13,02</b>	<b>12,14</b>	<b>51,18</b>	<b>359,96</b>	<b>5,78</b>
<b>Всего</b>				<b>61,76</b>	<b>71,69</b>	<b>166,32</b>	<b>1 552,30</b>	<b>21,48</b>