

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

11 ноября 2025 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	3,36	6,83	9,90	68,31	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	205	4,79	6,12	50,14	273,98	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,63	2,23	10,21	71,99	0,49
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			415	11,99	17,06	47,11	343,30	0,99
II Завтрак								
	ТК№05 2	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	96	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
Итого			96	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	44	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,21	4,66	12,22	110,24	6,48
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10/1	0,78	1,77	5,60	41,39	3,58
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,55	6,82	14,08	134,11	10,13
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (аллергии)	150	1,83	6,72	11,06	112,73	10,17
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	15,77	6,90	6,34	152,06	11,35
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	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№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30
Итого			708	26,87	19,33	64,44	622,41	30,26
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,88	9,19	16,26	223,21	0,20
	21-20	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ БЕЗ МОЛОКА (аллергии)	100	1,81	1,98	14,75	84,25	7,47
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	2,48	6,55	52,49	0,13
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,72	1,04
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	200/6	0,00	0,00	9,30	37,64	0,00
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,36	7,03	28,51	130,68	0,00
Итого			410	28,82	23,55	60,63	511,10	1,37
Всего				68,48	60,14	179,68	1 514,81	47,82