Утверждаю

И. о. заведующего
ГБДОУ №14
/Савченкова Ю. В./

МЕНЮ

22 апреля 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								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	48	0,62	0,00	2,34	12,42	119,44
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,97	25,08	2,67	300,28	0,09
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	4,36	4,55	21,88	145,97	0,29
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,17	8,31	39,98	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
Итого			**418**	**18,09**	**25,26**	**21,54**	**387,59**	**119,53**
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	186	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			**186**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Обед								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	45	0,48	2,63	1,64	32,69	42,20
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	0,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	180/15/5	4,86	5,25	5,08	86,90	5,05
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	3,12	3,05	9,06	77,19	15,67
2011	317	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	140	1,26	0,18	7,92	38,91	3,96
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	4,99	8,51	5,89	142,88	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,29	0,18	8,31	39,97	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,23	0,86	15,27	77,81	0,00
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
Итого			**710**	**14,08**	**19,19**	**66,60**	**495,65**	**57,87**
Полдник								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65	7,61	10,93	8,09	185,39	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,29	0,18	8,31	39,97	0,00
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	179	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,87	2,10	33,89	177,71	0,06
Итого			**454**	**22,12**	**18,19**	**83,55**	**610,06**	**0,06**
Всего				**54,29**	**62,64**	**171,69**	**1 493,30**	**177,46**