

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №14

Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

23 марта 2026 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	4,93	4,95	10,28	106,29	0,00
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,18	8,93	26,98	209,37	0,40
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	8,39	6,14	38,22	241,92	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	111	1,65	0,55	23,10	105,60	11,02
Итого			471	11,90	14,43	66,45	446,12	11,45
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	202	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			202	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,88	3,14	4,09	49,40	14,99
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	5,15	4,42	0,66	63,31	0,86
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	189/10/1	3,37	4,05	5,08	70,09	3,43
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,54	4,72	16,70	119,95	7,77
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ БЕЗ МОЛОКА (аллергии)	130	2,08	3,61	15,91	104,87	7,67
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	6,72	2,18	1,65	53,31	0,70
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,37	0,32	15,14	72,82	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	190	0,09	0,06	29,13	114,87	0,23
Итого			701	19,63	15,57	80,22	539,16	24,55
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,15	14,72	30,81	317,35	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	180	3,45	7,15	28,14	191,09	14,24
2012	361	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,38	0,01	3,73	15,31	0,00
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	177	0,89	0,18	17,91	76,24	3,55
Итого			427	16,42	16,07	73,01	513,70	3,55
Всего				47,95	46,07	219,68	1 498,98	39,55