

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
/Кузьма Л. Д./**МЕНЮ**
23 января 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	4,02	3,76	10,47	92,47	0,00
2024	ТК № 22	КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	150	4,36	4,55	21,88	145,97	0,29
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,03	0,00	6,52	26,20	0,01
2024	ТК № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	113	1,09	0,27	10,26	51,98	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	103	0,41	0,41	10,09	48,41	4,12
Итого			473	11,15	12,09	53,36	370,91	0,00
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	201	2,82	5,05	13,20	91,67	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,03	0,00	6,52	26,20	0,01
Итого			201	2,82	5,05	13,20	91,67	0,00
Обед								
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	52	0,42	0,05	0,88	6,76	2,60
2024	ТК № 26	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12	3,21	7,02	24,14	165,10	0,00
	14-20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200	4,48	4,50	11,13	103,06	5,53
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ (аллергики)	160	3,03	0,36	5,08	36,32	35,94
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,39	10,55	7,41	168,12	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,17	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,15	0,44	7,86	40,09	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
Итого			697	19,45	20,97	91,06	635,64	2,72
Полдник								
2024	ТК № 27	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	195	18,44	20,61	33,84	395,13	1,73
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	195	3,81	0,77	31,09	146,86	15,73
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	183	0,92	0,18	18,54	78,95	0,00
2024	ТК № 29	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,46	8,83	13,69	162,95	0,00
Итого			463	26,48	29,84	76,67	688,02	1,73
Всего				59,90	67,95	234,29	1 786,24	4,45