

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ №14
Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

24 декабря 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,57	4,76	10,62	91,62	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,44	2,47	3,02	39,81	1,91
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,76	0,65	18,55	91,11	0,00
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,03	0,00	6,52	26,20	0,01
Итого			410	21,21	30,63	29,24	364,43	2,61
II Завтрак								
	ТК№00 5	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	102	0,41	0,31	10,51	47,94	5,10
Итого			100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,43	2,47	4,04	40,64	0,99
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,49	6,59	11,58	125,84	4,57
	14-20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10	4,26	4,29	11,53	101,96	5,73
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	180	2,90	6,78	18,88	147,38	7,99
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	160	2,51	5,35	20,48	140,33	10,36
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	75	13,39	16,65	10,86	247,22	0,54
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,92	0,77	13,14	67,22	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	179	0,95	0,24	17,62	77,22	1,43
Итого			755	26,12	33,74	88,84	766,72	15,52
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	155	2,42	1,94	11,39	78,94	5,99
2008	129	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	155	1,71	0,22	12,58	60,20	4,43
	ТК№00 3	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№00 8	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	21	2,88	3,71	15,35	97,23	0,00
Итого			436	11,99	10,35	45,93	322,44	6,19
Всего				62,12	77,22	168,51	1 510,09	24,62