



Заведующий
ГБДОУ №14
Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

26 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,54	4,87	10,42	91,74	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,44	2,53	3,01	40,34	1,91
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,36	20,55	2,76	257,52	0,22
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	4,36	4,55	21,88	145,97	0,29
	ТК№02 9	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,62	2,99	11,09	86,84	0,56
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			410	21,96	30,94	27,28	476,44	2,69
II Завтрак								
	ТК№00 5	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2008		ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	99	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
Итого			100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	1,50
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	1,57	4,15	11,57	92,41	4,61
	14-20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	1,49	1,90	11,53	69,40	5,73
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,38	5,54	15,44	120,58	6,53
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	155	2,49	3,72	20,29	124,92	10,27
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,75	15,28	11,62	231,33	0,42
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
Итого			711	20,45	26,01	75,17	714,72	13,06
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,31	1,93	10,68	75,55	5,77
2008	129	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергики)	150	1,63	0,11	8,63	43,48	7,87
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,67	0,20	10,69	51,77	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК№00 8	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	21	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00
Итого			423	11,74	10,22	44,94	317,01	5,77
Всего				56,95	69,67	151,89	1 564,67	21,82