



Утверждаю

 Заведующий
 ГБДОУ №14
 Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

29 апреля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2024	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	50	1,50	0,10	3,15	19,40	2,00
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,25	23,22	2,54	276,37	0,09
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	8,39	6,14	38,22	241,92	0,00
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,58	8,67	10,57	126,76	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			530	17,93	32,30	34,78	504,44	7,09
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
Итого			200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,56	3,14	1,77	38,67	12,70
2024	ТК № 44	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	0,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (аллергики)	180/15/5	5,08	5,49	5,28	90,65	3,96
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	155	2,97	5,44	24,19	157,88	12,24
2024	ТК № 45	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) С СОУСОМ	70	10,22	13,88	12,53	219,45	2,31
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,22	0,17	7,87	37,84	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,15	0,45	7,86	40,09	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
Итого			694	19,23	26,22	83,19	662,99	15,13
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,00
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12,17	14,72	29,41	307,45	0,00
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	5,17	21,16	0,27
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,91	0,74	13,11	66,81	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	181	0,91	0,18	18,30	77,92	3,62
Итого			486	16,91	17,67	74,49	532,90	3,89
Всего				54,07	76,19	192,46	1 700,33	26,11