

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ №14
Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

29 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	1,52	4,57	10,32	88,57	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,95	6,79	26,90	192,98	0,52
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	205	3,63	0,95	19,68	101,64	0,00
	TKN№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			415	10,67	14,16	50,82	358,55	1,02
II Завтрак								
2012	368	ГРУША СВЕЖАЯ	156	0,62	0,47	16,07	73,32	7,80
Итого			156	0,62	0,47	16,07	73,32	7,80
Обед								
	TKN№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	69	0,53	0,00	1,22	9,01	1,39
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	3,10
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	145	2,88	4,61	18,72	128,93	8,64
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	145	2,36	0,43	18,38	87,36	8,97
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	55	4,21	4,42	2,28	86,25	0,28
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	40	5,23	0,20	0,42	24,39	0,31
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,68	0,20	10,49	50,49	0,00
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	TKN№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,15	0,11	9,59	40,49	0,75
Итого			704	13,05	13,84	62,30	462,17	14,16
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	145	13,57	16,41	32,47	332,17	1,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,68	0,20	10,49	50,49	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,49	2,74	22,03	135,06	0,05
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			453	25,76	23,85	73,81	614,62	2,15
Всего				50,10	52,32	203,00	1 508,66	25,13