

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
/Кузьма Л. Д./

MEHIO

10 марта 2026 г.

Ясли 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								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,07	0,45	11,36	43,50	0,00
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,02	6,68	17,35	145,93	0,30
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	130	3,77	3,94	18,95	126,43	0,25
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	48	АПЕЛЬСИН	77	0,70	0,15	6,24	33,09	46,17
Итого			377	7,19	9,10	46,78	282,91	46,51
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	173	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			173	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	1,19	3,61	2,21	46,11	1,04
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,47	4,36	14,44	115,05	5,65
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	115	1,60	0,09	7,33	65,24	7,43
2011	317	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	115	1,76	0,21	8,81	44,72	7,63
2008	290	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	13,61	11,46	5,87	196,35	9,39
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,72	0,14	6,62	31,82	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,98	0,44	7,79	39,69	0,00
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
Итого			546	23,06	20,30	60,00	570,41	83,51
Полдник								
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,42	3,70	16,46	109,04	8,01
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	110	1,95	5,23	15,89	118,62	8,04
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	75	6,93	3,34	28,46	147,26	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,15	0,19	8,73	42,01	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	153	0,76	0,15	15,45	65,76	3,06
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	35	2,35	3,43	13,01	92,65	3,09
Итого			394	13,61	10,81	82,11	456,72	14,16
Всего				43,86	40,21	188,89	1 310,04	144,18