

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ №14
Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

19 декабря 2025 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								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,78	3,49	10,17	87,90	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,00	0,40
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	155	4,50	4,70	22,60	150,80	0,30
	ТК№02 6	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			365	10,78	11,39	44,67	318,90	2,10
II Завтрак								
	ТК№00 2	ГРУША СВЕЖАЯ	139	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Итого			139	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	45	0,65	2,51	1,31	39,79	0,11
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,40	1,80	9,40	67,40	5,20
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	145	6,17	8,82	9,80	219,52	11,66
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,31	0,82	1,22	15,20	0,00
	ТК№01 6	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00
	ТК№036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,11	0,08	7,61	32,02	0,56
Итого			549	12,27	14,23	39,97	425,56	17,53
Полдник								
	ТК№00 1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	52	0,60	0,10	1,90	12,00	5,00
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,45	2,25	0,15	31,46	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,92	3,59	25,01	148,13	0,00
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№024	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	5,85	3,20	19,86	131,95	0,03
Итого			417	13,89	9,27	60,42	383,54	5,93
Всего				37,54	35,39	160,56	1 198,50	28,56