

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
/Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

30 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	35	4,18	3,80	11,72	98,46	0,00
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	5,97	7,15	29,42	206,60	0,64
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,76	0,65	19,37	94,34	0,00
	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	13,35	12,75	54,74	382,06	2,34
II Завтрак								
	ТК№00 5	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Итого			100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	2,88	2,89	12,27	86,70	4,99
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	150/10/1	0,68	0,11	4,22	20,68	4,55
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	125	2,85	5,12	12,36	107,55	8,64
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	135	1,39	5,01	12,04	99,44	8,28
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	30	4,53	8,48	4,77	117,78	2,66
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,01	0,12	6,46	31,31	0,00
	ТК№027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	59,76
Итого			481	11,77	16,81	54,16	420,64	76,05
Полдник								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	26	0,19	0,00	0,45	3,32	0,51
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2,45	3,81	16,17	110,23	7,77
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	110	1,86	0,37	15,22	71,89	7,70
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	35	6,04	3,88	0,15	58,90	0,51
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергики)	25	3,58	0,14	0,26	16,50	0,19
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,01	0,12	6,46	31,31	0,00
	ТК№05 1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУША	150	0,12	0,09	7,98	33,59	0,59
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,41	3,73	21,56	146,00	0,04
Итого			391	16,22	11,63	52,77	383,35	9,42
Всего				44,14	43,69	166,17	1 242,55	88,11