

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
Кузьма Л. Д./**МЕНЮ**
27 августа 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,36	2,04	15,32	65,93	1,75
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,39	2,41	2,90	38,70	1,84
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,25	20,79	2,87	147,51	0,20
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	150	4,36	4,55	21,88	145,97	0,29
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			410	20,80	27,64	33,79	336,14	4,29
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								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	58	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,46	4,12	6,14	71,19	9,13
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10/1	3,81	5,18	5,46	83,73	3,96
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65/70	8,55	10,62	14,01	184,99	0,94
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
Итого			758	19,83	21,26	76,75	607,08	12,27
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,12	11,88	12,86	215,87	21,07
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергии)	195	13,79	15,07	18,37	264,48	9,72
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30
Итого			425	17,04	12,59	48,06	370,97	23,37
Всего				60,47	63,99	163,10	1 370,69	40,23