

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ №14
Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

29 октября 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	4,86	10,22	90,78	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,43	2,52	2,99	40,21	1,90
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	4,36	4,55	21,88	145,97	0,29
	ТК№02 9	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			410	22,15	31,58	31,71	386,99	2,70
II Завтрак								
	ТК№00 5	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2008		ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	99	0,40	0,30	10,20	46,53	4,95
Итого			100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	55	0,46	0,05	4,22	44,19	1,61
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	4,40
	14-20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200/10	4,04	3,89	11,19	96,18	5,56
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	165	2,59	6,05	16,85	131,54	7,13
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	150	2,43	6,95	19,77	151,50	10,00
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,51	15,20	10,45	224,96	0,47
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,39	0,09	16,90	70,53	0,00
Итого			741	24,37	26,88	78,02	763,32	13,61
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	155	2,48	1,95	11,50	79,73	6,55
2008	129	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергики)	155	1,18	0,09	6,36	31,90	6,06
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,67	0,20	10,69	51,77	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	0,20
	ТК№00 8	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00
Итого			436	11,97	10,25	45,59	320,40	6,75
Всего				61,29	71,21	159,82	1 527,21	23,36