



Заведующий
ГБДОУ №14
Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

9 апреля 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	1,47	2,21	16,59	71,40	1,89
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,44	2,53	3,02	40,38	1,92
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	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	21,11	28,14	35,21	344,78	4,51
II Завтрак								
	ТК№00 5	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	100	0,40	0,40	9,81	47,05	10,01
Итого			100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,36	3,98	6,08	68,25	8,61
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10/1	5,00	7,70	11,00	179,00	3,20
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65/70	8,27	10,27	13,54	178,89	0,91
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	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			746	19,45	20,77	76,22	598,04	11,72
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	190	12,95	11,08	12,84	204,00	20,49
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергии)	195	13,43	13,69	22,41	266,52	11,31
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	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			412	15,87	11,79	48,04	359,10	22,79
Всего				59,23	63,20	163,97	1 358,42	39,32