Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 14
_____ /Новохацкая И.Б./

МЕНЮ

2 ноября 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,07
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 1	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02
Итого			**460**	**10,80**	**12,00**	**52,20**	**360,00**	**10,12**
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,00
Итого			**200**	**2,94**	**5,00**	**13,05**	**90,34**	**0,00**
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,85	3,05	3,97	47,96	14,55
2024	ТК № 3	БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,91	0,66	9,44	124,89	0,00
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,85	11,38	2,60	75,73	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	4,77	16,87	121,16	7,85
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,68	121,09	0,24
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			**710**	**18,47**	**20,96**	**91,25**	**627,72**	**22,64**
Полдник								
2024	ТК № 6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,27	14,87	31,12	320,56	0,00
		СОК ИЗ ФРУКТОВ и (или) ОВОЩЕЙ	180	1,57	0,00	31,74	135,14	0,00
2024	ТК № 7	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			**400**	**16,84**	**16,03**	**83,42**	**560,50**	**0,00**
Всего				**49,05**	**53,99**	**239,92**	**1 638,56**	**32,76**