ГБДОУ детский сад № 14

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,30	2,91	16,18	94,93	1,78
2024	ТК № 8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,00
Итого			**580**	**10,85**	**12,16**	**52,38**	**361,70**	**61,78**
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Итого			**200**	**2,79**	**5,00**	**13,07**	**90,76**	**0,00**
Обед								
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	0,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	0,00
2024	ТК № 12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	11,12	10,86	42,63	302,79	0,00
2024	ТК № 13	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,00
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,13	6,42	30,90	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,14	0,44	7,79	39,69	0,00
Итого			**681**	**18,99**	**20,56**	**91,51**	**631,01**	**0,00**
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,57	9,06	17,95	205,94	0,20
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,35	5,72	19,28	142,34	0,00
		СОК ИЗ ФРУКТОВ и (или) ОВОЩЕЙ	180	1,57	0,00	31,74	135,14	0,00
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,13	6,42	30,90	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,60	2,08	15,78	88,45	0,00
Итого			**436**	**16,09**	**16,99**	**91,17**	**602,77**	**0,20**
Всего				**48,72**	**54,71**	**248,13**	**1 686,24**	**61,98**