

Утверждаю

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

МЕНЮ
10 марта 2026 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	1,30	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								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,80	7,60	6,00	96,00	3,90
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	1,68	2,20	11,47	72,47	3,63
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	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			681	16,38	21,50	93,22	634,95	7,53
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
2008	442	СОК ЯБЛОЧНО-ПЕРСИКОВЫЙ	180	1,62	0,18	17,10	72,00	0,00
2024	ТК № 14	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	21	1,58	2,06	15,62	87,57	0,00
Итого			436	16,11	17,15	76,31	538,44	0,20
Всего				46,13	55,81	234,98	1 625,85	69,51