

Утверждаю

Заведующий  
0561034-ГБДОУ д/с № 14 Кронштадтского района Санкт-Петербурга  
/Остроух Г.Ф./

## МЕНЮ

22 июля 2024 г.

### Дети сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,70	3,40	28,60	128,30	2,40
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	0,50	1,60	8,90	28,50	1,76
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7,10	19,20	2,50	222,40	0,21
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" (аллергики)	150	7,10	19,20	2,50	22,40	0,21
УСП	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,10	4,60	19,10	153,60	0,99
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,19	0,00	6,86	28,21	0,04
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>12,40</b>	<b>28,80</b>	<b>59,10</b>	<b>532,80</b>	<b>5,36</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5%	190	5,50	4,80	8,00	102,60	0,57
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>5,50</b>	<b>4,80</b>	<b>8,00</b>	<b>102,60</b>	<b>0,57</b>
<b>Обед</b>								
УСП	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,00	0,10	1,50	8,40	6,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/1	3,60	4,20	14,20	112,70	5,11
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	180/10	3,60	4,20	14,20	112,70	5,11
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	11,20	10,70	3,60	175,50	0,67
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,20	4,30	39,00	196,70	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,00	0,20	18,20	82,80	3,60
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,16	0,00	6,79	27,80	0,03
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,10	8,40	28,50	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,90	1,00	21,00	80,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>691</b>	<b>22,80</b>	<b>20,60</b>	<b>105,80</b>	<b>685,10</b>	<b>15,38</b>
<b>Полдник</b>								
2008	126	КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	2,20	5,10	7,60	64,10	0,02
УСП	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,00	0,00	9,10	39,60	2,30
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,16	0,00	6,79	27,80	0,03
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	14,00	47,50	0,00
2008	467	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,00	3,60	28,00	163,30	0,10
УСП	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ	120	1,20	0,60	25,20	115,20	12,00
<b>Итого</b>			<b>525</b>	<b>9,00</b>	<b>9,50</b>	<b>84,00</b>	<b>429,70</b>	<b>14,43</b>
<b>Всего</b>				<b>49,70</b>	<b>63,60</b>	<b>256,90</b>	<b>1 750,20</b>	<b>35,73</b>