



МЕНЮ

3 апреля 2023 г.

Группа раннего возраста

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,3	4,2	7,2	64	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,5	6,6	26	186	0,4
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
Итого			378	8,9	10,8	41,7	286	1,5
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,8	66	6
Итого			150	0,6	0,6	14,8	66	6
Обед								
	ТК №017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	41	0,3		0,7	5	0,8
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	3,8	5,9	8,4	106	3,3
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,1	5,2	2,6	99	0,3
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,3	4,3	15,4	111	7,2
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	19,7	81	0,8
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			572	18,7	16,1	60,9	472	12,4
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	6,3	9,5	17,2	203	1,2
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5			7	28	0,8
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,4	4,4	26,3	175	0
Итого			370	14,7	14	56,9	437	2
Всего				42,9	41,5	174,3	1261	21,9



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
Капитанская О.Д./

МЕНЮ

4 апреля 2023 г.

Группа раннего возраста

Сборник рецептов	№ 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	3,5	7,2	10,4	72	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,8	6,4	24,4	171	0,4
	ТК №040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	10,6	73	0,5
Итого			365	9,8	15,8	45,4	316	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	153	0,8	0,2	14,8	65	3,6
Итого			153	0,8	0,2	14,8	65	3,6
Обед								
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	31	0,4	0,1	1,5	10	4
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,2	4	5	92	4,6
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	15,5	17	17,6	216	14,8
	ТК №027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	18,3	77	59,8
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			532	21,7	21,9	56,5	465	83,2
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	7,6	3,3	1,5	67	0,7
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	4	15,6	108	7,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	18,1	75	1,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,9	1,6	28,1	146	0,1
Итого			375	15,9	9,1	69,7	427	9,6
Всего				48,2	47	186,4	1273	97,3



МЕНЮ

5 апреля 2023 г.

Группа раннего возраста

Сборник рецептов	№ 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	1,4	2,1	16,1	69	1,8
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,9	1,6	1,8	25	1,4
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,5	16,7	2,3	210	0,2
	ТК №028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	14	88	0,5
Итого			360	17,6	22,6	34,2	392	3,9
II Завтрак								
	ТК №002	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
	ТК №015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	37	0,3		1	6	1,6
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,2	6,4	5,9	101	8,1
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,3	15,5	3,5	135	0,6
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,8	4,8	26,8	174	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,1		6,8	28	0,1
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
Итого			587	26,7	26,8	50,4	475	10,4
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,8	13,7	12,3	231	17,2
	ТК №049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		14,1	54	1,9
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,9	6,4	25,9	162	0
	ТК №005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			485	21,6	22,7	63,2	535	19,4
Всего				66,5	72,6	163,3	1473	36,7



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
Капитанская О.Д./

МЕНЮ 6 апреля 2023 г.

Группа раннего возраста

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,7	3,4	5,8	52	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,6	7,6	24,4	189	0,4
	ТК №043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	2,9	11,4	88	0,6
Итого			365	11,9	13,9	41,6	329	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	157					0
Итого			157					0
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,6	6,1	4,8	77	1,2
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,2	6,4	7,9	109	5,5
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	9,7	6,2	4,3	113	0,2
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2	1,6	7,9	54	4,2
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5			7	28	0,8
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,6	0,2	10,6	52	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			584	19,2	21	50,2	472	11,9
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,9	9,2	16,3	223	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	148	4,5	3,8	7,3	82	0,8
	ТК №018	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,6	2,6	13,4	84	0
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,8	0,2	7,1	36	36,2
Итого			363	24,8	15,8	44,1	425	37,2
Всего				55,9	50,7	135,9	1226	50,1



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
/Капитанская О.Д./

МЕНЮ

7 апреля 2023 г.

Группа раннего возраста

Сборник рецептов	№ 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	35	3,9	7,9	11,4	79	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	5,1	6,5	25,2	181	0,6
	ТК №040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	9,8	69	0,5
Итого			365	11,5	16,6	46,4	329	1,1
II Завтрак								
	ТК №002	ГРУША СВЕЖАЯ	156	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			156	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	45	0,7	2,5	1,3	40	0,1
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,4	1,8	9,4	67	5,2
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	6,4	9,1	10,1	226	12
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	15	0
	ТК №044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150			4,9	19	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	52	0
Итого			555	12,4	14,4	37,5	419	17,3
Полдник								
	ТК №014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	47	0,6	0,1	1,9	12	5
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	6,2	8,7	23,5	197	0,1
	ТК №038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		6,7	28	0,9
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1	0,1	6,4	31	0
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	1,9	8,9	37,5	148	0
Итого			383	9,8	17,8	76	416	6
Всего				34,3	49,3	175,4	1235	27,4



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
Капитанская О.Д./

МЕНЮ

10 апреля 2023 г.

Группа раннего возраста

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	1,4	2,1	15,5	67	1,8
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,5	6,6	27,5	192	0,4
	ТК №028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,1	12,2	80	0,5
Итого			365	9,6	10,8	55,2	339	2,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	151	0,8	0,2	14,8	65	3,6
Итого			151	0,8	0,2	14,8	65	3,6
Обед								
	ТК №015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	1,6
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,7	3,4	15	125	2,8
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	65	11,1	5,8	4,7	114	0,2
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,9	4,7	12,2	103	8
	ТК №42	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	18,9	88	0,9
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			565	19,2	14,6	65,9	506	13,5
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,9	6,7	9	205	0
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,3	4,1	15,5	110	7,2
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5			7	28	0,8
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			365	13,3	11,4	45,6	413	8
Всего				42,9	37	181,5	1323	27,8



Тверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
Капитанская О.Д./

МЕНЮ

11 апреля 2023 г.

Группа раннего возраста

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,4	4,3	7,3	65	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	2,1	2,4	32	1,9
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,4	14,1	1,9	176	0,2
	ТК №043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,1	12,5	94	0,6
Итого			350	18,7	23,6	24,1	367	2,7
II Завтрак								
	ТК №002	ГРУША СВЕЖАЯ	151	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			151	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,3		3,1	33	1,1
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,1	3,4	3	107	4
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,3	10,4	10,4	176	0,4
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,8	4,1	11,5	90	4,8
	ТК №045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3		5,8	85	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1	0,1	6,4	31	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			557	18,9	18,5	47,9	561	10,3
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	63	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2	1,6	8	55	4,3
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,1		6,8	28	0,1
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №018	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	2,4	3,9	20,1	126	0
	ТК №005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			476	13,9	12,7	50,3	380	4,7
Всего				52,1	55,3	137,8	1379	20,7



Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №14

Капитанская О.Д./

МЕНЮ

12 апреля 2023 г.

Группа раннего возраста

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,6	7,3	10,6	73	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4,5	6	23,3	166	0,4
	ТК №040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	9,7	69	0,5
Итого			365	10,6	15,5	43,6	308	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	152	0,8	0,2	14,8	65	2,4
Итого			152	0,8	0,2	14,8	65	2,4
Обед								
	ТК №015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	39	0,3		1	6	1,6
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,5	3,3	11,9	96	6,4
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11,7	5,1	4,7	112	8,5
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,4	7	13,5	126	3,8
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150			16,4	66	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			602	22,1	16,2	68,4	509	20,3
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,8	7,6	13,4	184	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	3,9	7,4	83	0,8
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,3	25,4	159	0
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	108	0,8	0,2	7,5	38	15,2
Итого			388	23,9	18	53,7	464	16,2
Всего				57,4	49,9	180,5	1346	39,8



Заведующий
ГБДОУ №14
Капитанская О.Д./

МЕНЮ

13 апреля 2023 г.

Группа раннего возраста

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	1,8
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5	7,4	20,7	170	0,4
	ТК №028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	10,9	75	0,5
Итого			365	9,1	11,7	47,4	313	2,7
II Завтрак								
	ТК №010	БАНАН СВЕЖИЙ	106	1,5	0,5	21	96	4
Итого			106	1,5	0,5	21	96	4
Обед								
	ТК №17	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	39	0,3		0,7	5	0,8
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,2	6,4	7,9	109	5,4
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11	0,4		139	0,4
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	4,2	17,1	117	8,3
	ТК №038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,1		7,1	29	0,9
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,3	0,1	8,5	41	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			601	20,7	12,6	50,2	494	15,8
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,7	13,3	12,3	226	17,3
	ТК №047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,1	0,1	18,1	74	0,6
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2,4	6,2	25,2	139	5,3
	ТК №005	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			486	20	22,2	66,5	527	23,5
Всего				51,3	47	185,1	1430	46



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
Капитанская О.Д./

МЕНЮ

14 апреля 2023 г.

Группа раннего возраста

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,8	6	24	167	0,4
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,1	33	0,9
Итого			365	7	10,1	39,1	262	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,8	65	3,6
Итого			150	0,8	0,2	14,8	65	3,6
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,3	3,2	37	0,1
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,3	5,6	9,8	97	4
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	9,5	12,5	2,2	158	0,4
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,2	2,7	15,7	98	0
	ТК №047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,1	0,1	18,1	74	0,6
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,7	52	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			575	20,5	23,9	67,4	555	5,1
Полдник								
	ТК №004	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	1,6
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14	13,2	13,5	144	6,9
	ТК №044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150			5,5	22	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4	7,5	26,1	172	0
Итого			375	19,3	20,8	52,5	375	8,5
Всего				47,6	55	173,8	1257	18,5