



Заведующий
ГБДОУ №14
Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

16 февраля 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,15	2,70	10,20	78,13	0,00
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	8,39	6,14	38,22	241,92	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,00	0,00	9,30	37,64	0,00
2024	ТК № 10	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	93	0,84	0,19	7,53	39,99	55,80
Итого			473	10,11	11,26	52,28	346,12	56,60
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,00	0,00	9,30	37,64	0,00
Итого			200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,40	1,08	1,25	16,25	0,00
2024	ТК № 39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	0,00
2008	342	МОРКОВЬ С ОВОЩАМИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	1,88	3,43	8,19	72,32	12,08
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (аллергики)	125	1,36	0,19	7,91	39,23	7,94
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	8,85	9,50	7,83	186,30	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,95	0,25	12,47	59,97	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,23	0,86	15,27	77,81	0,00
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,79	65,60	0,00
Итого			739	18,45	21,38	90,45	641,30	12,08
Полдник								
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,76	2,16	4,23	119,92	0,00
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9,05	4,14	19,46	121,83	0,00
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,63	0,22	10,39	49,97	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,86	0,72	12,72	64,85	0,00
2024	ТК № 59	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	178	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	31	1,84	10,83	12,58	114,19	0,00
Итого			468	17,14	18,07	59,38	470,76	0,00
Всего				48,49	55,71	215,18	1 548,94	68,68