

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

17 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,28	2,85	15,86	93,05	1,74
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,46	4,72	24,25	158,13	0,58
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	4,36	4,55	21,88	145,97	0,29
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 № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	103	0,41	0,41	10,10	48,42	4,12
Итого			480	9,87	10,29	62,13	352,03	2,32
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
Итого			200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
Обед								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	2,75	4,27	5,49	71,46	2,78
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	0,00
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,50	2,90	11,58	83,42	9,35
2011	317	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	140	1,94	0,27	8,69	45,49	13,62
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	11,27	13,05	5,86	186,39	0,53
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,85	0,71	12,72	64,85	0,00
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,28	0,09	13,84	58,56	0,15
Итого			675	21,99	25,37	78,72	645,55	12,81
Полдник								
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА, ТЫКВА)	130	2,62	8,58	13,80	143,44	14,15
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	130	2,53	8,63	16,90	156,00	8,05
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,20	7,46	1,58	110,02	0,00
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (аллергики)	70	10,02	2,01	0,67	60,60	0,50
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,49	0,58	10,18	51,88	0,00
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,30	0,07	15,37	63,80	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,73	1,82	38,16	165,38	0,00
Итого			474	15,62	18,68	87,32	574,09	14,15
Всего				50,28	59,34	241,31	1 661,74	29,28