



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
Кузьма Л. Д./**МЕНЮ**

27 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	1,30	2,91	16,18	94,93	1,78
2024	ТК № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	4,36	4,55	21,88	145,97	0,29
2024	ТК № 31	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			460	10,21	11,63	52,58	360,94	5,81
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Итого			200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Обед								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	43	0,56	0,00	2,13	11,30	108,62
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	4,77
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	185/10/5	3,29	3,93	5,23	69,54	3,87
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,25	9,82	16,53	172,94	18,23
2011	142	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергики)	150	2,78	8,61	20,21	169,76	13,47
2024	ТК № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	11,24	10,38	12,98	190,11	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,03	0,27	12,97	62,41	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,44	53,72	0,00
Итого			699	21,44	24,38	78,42	667,03	131,62
Полдник								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190	10,94	14,14	22,64	262,26	11,06
2008	309	РАГУ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	195	11,66	12,92	21,25	248,37	10,97
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,69	0,22	10,81	52,01	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,17	4,19	45,06	182,59	0,00
Итого			476	18,00	18,56	86,73	531,77	11,06
Всего				52,58	59,57	231,22	1 650,63	148,49