



Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

28 января 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								
2024	ТК № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,65	0,00	2,45	13,00	125,04
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,03	13,84	2,40	215,70	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	4,36	4,55	21,88	145,97	0,29
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,18	8,48	40,79	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00
Итого			420	10,21	14,03	21,55	304,40	125,04
II Завтрак								
2024	ТК № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	8,00
Итого			200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2024	ТК № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50	0,54	2,57	1,86	33,29	45,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	0,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики)	180/15/1	5,45	8,70	5,44	121,98	7,65
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	5,09	8,68	6,01	145,80	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2024	ТК № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,12	0,00
Итого			705	18,52	21,24	91,46	630,61	45,00
Полдник								
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	135	2,68	2,05	10,98	74,03	0,00
2011	317	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	135	1,93	0,20	8,86	45,71	9,41
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,01	11,50	8,52	195,15	0,00
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,91	2,17	33,29	174,00	0,00
Итого			465	17,92	15,90	61,27	483,97	0,00
Всего				46,65	51,17	174,28	1 418,98	170,04