



Заведующий
ГБДОУ №14
Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

2 марта 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	4,52	4,42	10,28	99,80	0,00
2024	ТК № 38	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	7,75	7,44	39,25	256,24	0,81
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	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
Итого			480	16,34	14,54	70,65	454,29	60,81
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	199	2,76	4,95	12,94	89,85	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,00	0,00	9,30	37,64	0,00
Итого			199	2,76	4,95	12,94	89,85	0,00
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,06	1,22	15,94	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	145	2,25	4,70	9,96	92,36	11,66
2012	344	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергики)	155	1,70	5,09	10,24	94,04	9,63
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	31	2,05	0,27	13,10	63,03	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2024	ТК № 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,59	64,74	0,00
Итого			736	18,93	22,66	92,77	664,02	11,66
Полдник								
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	0,00
2024	ТК № 41	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	75	9,68	4,43	20,81	130,27	0,00
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (аллергики)	75	8,23	13,24	1,14	156,55	0,62
2024	ТК № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,71	0,23	10,92	52,52	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2024	ТК № 59	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	181	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 42	ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,00
Итого			477	17,77	17,94	60,87	476,82	0,00
Всего				55,80	60,09	237,23	1 684,98	72,47