

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ №14
Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

16 января 2026 г.

Ясли 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	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,30	1,93	7,66	57,59	0,00
2024	27	КАША "ДРУЖБА"	130	3,08	5,71	21,09	141,70	1,50
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	130	3,77	3,94	18,95	126,43	0,25
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,00
	ТК№03 0	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
2012	368	ЯБЛОКО (аллергии)	101	0,40	0,40	9,90	42,15	0,00
Итого			400	10,32	12,31	44,77	304,15	1,50
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	179	2,58	4,59	8,80	99,00	0,00
Итого			179	2,58	4,59	8,80	99,00	0,00
Обед								
2024	21	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	46	0,37	0,05	0,78	5,98	2,30
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,00
2024	60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	145	9,18	12,36	17,33	218,19	7,98
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,49	31,20	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,61	0,72	12,73	64,85	0,00
2024	52	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,79	0,05	20,03	84,30	0,25
Итого			546	15,86	18,57	65,27	492,91	10,53
Полдник								
2024	56	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	27	0,30	0,05	1,03	6,48	6,75
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,21	6,55	19,72	111,00	0,00
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	55	6,28	7,01	6,01	103,74	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,49	31,20	0,00
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50	0,66
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	3,75	3,28	22,11	126,86	0,00
Итого			418	14,37	17,02	62,44	408,78	7,41
Всего				43,13	52,49	181,28	1 304,84	19,44