

Утверждаю



Заведующий  
ГБДОУ №14  
Кузьма Л. Д./

**МЕНЮ**  
**16 февраля 2026 г.**

**Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                        | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                           |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 59                  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                         | 20       | 2,29              | 1,92    | 7,66             | 57,42                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 8                   | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ      | 130      | 2,07              | 5,71    | 17,58            | 145,89                                   | 0,84                  |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)                  | 130      | 7,26              | 5,32    | 33,07            | 209,34                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 9                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                | 150      | 1,40              | 1,82    | 11,83            | 60,39                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 2                   | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                                  | 150      | 0,05              | 0,00    | 7,38             | 29,63                                    | 0,01                  |
| 2024                          | 48                  | АПЕЛЬСИН                                                  | 89       | 0,80              | 0,18    | 7,16             | 37,99                                    | 53,01                 |
| Итого                         |                     |                                                           | 389      | 6,56              | 9,63    | 44,23            | 301,69                                   | 53,85                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 20                  | ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ<br>ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ               | 182      | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                                  | 180      | 0,00              | 0,00    | 8,40             | 34,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                           | 182      | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 20                  | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С<br>ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ              | 45       | 0,38              | 2,31    | 0,84             | 26,43                                    | 3,86                  |
| 2024                          | 36                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/25/1 | 4,10              | 3,00    | 29,00            | 141,00                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 344                 | РАГУ ОВОЩНОЕ                                              | 120      | 1,69              | 4,95    | 10,82            | 97,99                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 344                 | РАГУ ОВОЩНОЕ (аллергии)                                   | 125      | 1,38              | 0,19    | 7,99             | 39,56                                    | 7,99                  |
| 2012                          | 34                  | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                               | 60       | 8,10              | 6,54    | 6,10             | 132,00                                   | 0,00                  |
| 2024                          | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 15       | 0,68              | 0,13    | 6,23             | 29,97                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 5                   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                         | 15       | 1,03              | 0,44    | 7,71             | 39,30                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 37                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                                     | 150      | 0,09              | 0,07    | 9,06             | 37,47                                    | 0,45                  |
| Итого                         |                     |                                                           | 581      | 16,07             | 17,44   | 69,76            | 504,16                                   | 4,31                  |
| Полдник                       |                     |                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | 43                  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                            | 42       | 0,46              | 0,08    | 1,60             | 10,08                                    | 10,50                 |
| 2024                          | 33                  | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                             | 160      | 14,21             | 15,00   | 28,61            | 306,94                                   | 1,52                  |
| 2024                          | 4                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 20       | 0,90              | 0,17    | 8,29             | 39,87                                    | 0,00                  |
| 2024                          | 2                   | ЧАЙ С САХАРОМ                                             | 150      | 0,09              | 0,00    | 6,96             | 28,18                                    | 0,02                  |
| 2024                          | 34                  | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>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                  |
| 2024                          | 39                  | ПРЯНИКИ                                                   | 21       | 1,23              | 0,98    | 26,00            | 74,15                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                           | 493      | 19,69             | 18,73   | 75,97            | 503,74                                   | 12,04                 |
| Всего                         |                     |                                                           |          | 42,32             | 45,80   | 189,96           | 1 309,59                                 | 70,20                 |