

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

20 марта 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,08	0,46	11,47	43,93	0,00
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	6,90	6,17	27,51	193,90	0,00
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			395	10,98	8,99	58,19	339,02	57,00
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	188	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			188	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40	3,79	5,32	3,00	75,05	1,52
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	0,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	150/15/5	4,05	5,49	4,30	82,77	3,41
2012	320	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ(МОРКОВЬ, ЦВ. КАПУСТА, РЕПА)	105	2,23	2,08	6,09	52,56	15,62
2011	317	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	105	1,01	0,10	3,15	18,05	7,74
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	45	5,26	3,73	3,96	91,91	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	1,65	0,29	13,89	66,80	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,31	0,59	10,39	52,92	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
Итого			563	18,52	16,70	60,02	502,86	17,14
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	38	0,31	0,04	0,96	5,37	3,83
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	5,86	12,83	15,16	221,19	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	127	2,44	0,49	19,92	94,11	10,08
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,47	0,24	11,11	53,43	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,31	0,59	10,39	52,92	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	1,82	1,63	19,40	109,42	0,00
Итого			416	10,93	15,37	67,88	470,20	3,83
Всего				40,43	41,06	186,09	1 312,08	77,97