

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
Кузьма Л. Д./**МЕНЮ**

28 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	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	6,56	10,31	13,34	187,80	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	130	3,77	3,94	18,95	126,43	0,25
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2012	368	БАНАН	95	1,43	0,48	15,95	80,20	0,00
Итого			402	8,84	10,96	46,51	326,46	0,00
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	368	ЯБЛОКО (аллергики)	181	0,72	0,72	17,64	75,13	0,00
Итого			180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,30	2,44	0,95	26,90	3,80
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2,90	3,57	9,00	90,73	0,00
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,00
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/20	6,75	6,24	7,45	109,00	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,73	0,73	12,88	65,63	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	16,66	69,56	0,00
Итого			575	16,19	17,24	74,27	515,15	3,80
Полдник								
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,44	3,74	16,63	110,14	8,09
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	110	1,95	0,39	15,93	75,25	8,06
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	5,60	2,70	23,00	119,00	0,00
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (аллергики)	60	7,10	0,26	0,16	31,32	0,26
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	40	2,55	3,52	13,75	97,10	4,01
Итого			375	12,03	10,24	74,89	421,33	15,10
Всего				37,06	38,44	195,67	1 262,94	18,90