

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
/Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

2 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	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,28	1,91	7,71	57,39	0,00
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			395	6,61	9,63	44,82	304,52	57,84
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	182	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			182	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,41	2,45	0,89	28,07	4,10
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/25/1	4,10	3,00	29,00	141,00	0,00
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	115	1,60	4,68	10,23	92,60	0,00
2012	344	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергии)	115	1,25	2,62	7,61	59,32	7,01
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	8,10	6,54	6,10	132,00	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,71	0,13	6,55	31,51	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	9,07	37,53	0,45
Итого			581	16,04	17,31	69,55	502,01	4,55
Полдник								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	45	0,49	0,09	1,70	10,75	11,20
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	145	11,83	12,92	28,70	278,98	1,46
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	0,95	0,18	8,71	41,90	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	101	0,40	0,40	9,90	47,47	4,04
2024	39	ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	25,00	71,30	0,00
Итого			481	17,34	16,63	75,58	475,63	12,68
Всего				39,99	43,57	189,95	1 282,16	75,07