



Заведующий
ГБДОУ №14
Жузьма Л. Д./

МЕНЮ

12 февраля 2026 г.

Сад 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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,26	2,82	15,70	92,11	1,72
2024	ТК № 60	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	8,39	6,14	38,22	241,92	0,00
2024	ТК № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,55
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (аллергии)	190/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,12
2024	ТК № 11	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	99	0,40	0,40	9,70	46,53	3,96
Итого			480	10,77	11,95	52,58	358,28	2,27
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	199	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	200	0,00	0,00	9,30	37,64	0,00
Итого			199	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00
Обед								
2024	ТК № 62	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,39	0,05	1,23	6,86	4,90
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	0,00
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ (аллергии)	180/19/1	7,00	6,27	16,36	150,04	9,09
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,41	11,14	30,10	285,26	15,64
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,98	0,27	12,72	61,19	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,22	0,85	15,27	77,81	0,00
2024	ТК № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,57	54,26	0,00
Итого			689	19,18	20,17	89,54	623,23	20,54
Полдник								
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА, ТЫКВА)	130	2,59	8,39	8,11	119,06	20,70
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ БЕЗ МОЛОКА (аллергии)	130	2,51	10,10	16,13	165,99	14,12
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	70	6,43	6,95	15,22	151,10	0,00
	23-14	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергии)	65	9,62	8,21	0,47	114,09	0,19
2024	ТК № 4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
2024	ТК № 65	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,13	60,58	0,24
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,15	6,08	20,47	151,36	5,87
Итого			475	16,25	21,78	72,77	553,49	26,81
Всего				48,99	58,90	227,96	1 625,76	49,62