



Утверждаю

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

28 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,81	4,72	28,02	174,57	0,57
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	4,36	4,55	21,88	145,97	0,29
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	ТК № 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>10,23</b>	<b>10,32</b>	<b>66,06</b>	<b>369,41</b>	<b>2,33</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	199	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
<b>Итого</b>			<b>199</b>	<b>2,80</b>	<b>5,00</b>	<b>13,14</b>	<b>90,07</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,15	4,29	5,50	73,21	2,78
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	0,00
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,78	2,12	11,38	76,73	0,00
2011	317	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергики)	140	1,08	0,16	7,16	34,81	3,35
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	11,72	13,56	5,81	192,48	0,55
	23-14	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики)	70	8,59	7,33	0,39	101,82	0,16
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,29	0,18	8,31	39,97	0,00
2024	ТК № 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,85	0,71	12,72	64,85	0,00
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
<b>Итого</b>			<b>686</b>	<b>23,14</b>	<b>25,13</b>	<b>78,76</b>	<b>647,91</b>	<b>3,49</b>
<b>Полдник</b>								
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА, ТЫКВА)	130	2,60	8,70	13,79	144,43	14,00
2024	ТК № 64	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	130	2,04	10,07	15,52	161,15	7,80
2024	ТК № 46	СУФЛЕ РЫБНОЕ	75	5,51	7,91	1,67	116,56	0,00
2012	244	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (аллергики)	75	11,14	0,44	1,77	55,56	0,87
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,29	0,18	8,31	39,97	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,49	0,58	10,18	51,88	0,00
2024	ТК № 47	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00
2011	431	БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,73	1,82	38,16	165,38	0,00
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>15,96</b>	<b>19,27</b>	<b>83,46</b>	<b>586,20</b>	<b>14,00</b>
<b>Всего</b>				<b>52,13</b>	<b>59,72</b>	<b>241,42</b>	<b>1 693,59</b>	<b>19,82</b>