

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
Кузьма Л. Д./**МЕНЮ**
5 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,57	3,21	10,28	84,82	0,00
2024	ТК № 54	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	150	4,36	4,55	21,88	145,97	0,29
2024	ТК № 23	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2024	ТК № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00
Итого			460	10,59	11,77	52,10	356,67	4,00
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	198	2,90	4,95	13,36	89,98	0,00
Итого			198	2,90	4,95	13,36	89,98	0,00
Обед								
2024	ТК № 55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	2,81	5,36	3,40	73,52	1,59
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	1,53	4,65	7,47	83,93	5,94
2024	ТК № 56	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергии)	180/10/1	1,06	3,40	6,68	61,77	5,71
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,75	2,55	17,17	102,83	0,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ БЕЗ МОЛОКА (аллергии)	130	2,18	0,44	17,81	84,15	9,01
2024	ТК № 57	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	65	5,76	4,62	9,32	71,96	0,00
2024	ТК № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,91	0,25	12,21	58,74	0,00
2024	ТК № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,23	0,86	15,27	77,81	0,00
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	195	0,07	0,05	22,35	88,07	0,18
Итого			699	17,06	18,34	87,19	556,86	7,71
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00
2024	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	12,85	10,66	12,36	197,55	17,35
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,27	0,17	8,14	39,16	0,00
2024	ТК № 59	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	179	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	ТК № 16	ПЕЧЕНЬЕ	22	1,66	2,16	16,40	91,95	0,00
Итого			430	20,71	17,45	37,17	389,58	17,35
Всего				51,26	52,51	189,82	1 393,09	29,06