

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
/Кузьма Л. Д./

МЕНО

12 февраля 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,05	0,45	11,14	42,63	0,00
2024	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,56	5,72	16,63	132,58	0,33
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	7,26	5,32	33,07	209,34	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2012	368	БАНАН	76	1,14	0,38	12,76	64,16	0,00
Итого			388	5,91	6,59	51,39	267,24	0,33
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	164	3,59	4,12	6,40	71,30	0,00
Итого			164	3,59	4,12	6,40	71,30	0,00
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	20/20	4,00	3,79	1,69	56,91	0,79
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/20	4,52	6,41	13,73	119,90	5,20
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	2,57	5,04	9,31	93,33	11,00
2011	317	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергики)	105	1,50	0,21	7,58	38,66	10,54
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	5,52	9,05	9,09	112,86	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,42	30,90	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,23	0,57	10,11	51,57	0,00
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,08	0,08	11,99	49,48	0,82
Итого			555	18,62	25,07	62,34	514,95	17,81
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	40	0,52	0,00	1,96	10,41	100,14
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,05	3,60	10,69	101,14	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	110	2,11	5,28	17,23	124,96	8,72
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	50	4,55	4,92	10,77	106,91	0,00
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (аллергики)	50	6,03	9,91	0,16	113,93	0,24
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,42	30,90	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	149	0,74	0,15	15,04	64,04	2,98
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,87	0,81	12,95	113,00	0,00
Итого			409	10,43	9,61	57,83	426,40	103,12
Всего				38,55	45,39	177,96	1 279,89	121,26