

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ №14
Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

16 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	2,23	1,84	7,71	56,60	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 (аллергики)	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 (аллергики)	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	6,56	9,56	44,82	303,73	57,84
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	35	0,46	1,96	0,98	24,03	10,90
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	105	1,50	4,40	9,63	87,20	0,00
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	7,94	6,41	5,98	129,36	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,67	0,13	6,17	29,67	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	13	0,89	0,38	6,63	33,80	0,00
2024	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	8,93	36,98	0,45
Итого			554	15,65	16,35	67,32	482,04	11,35
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	36	0,46	0,00	1,75	9,29	89,29
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	165	15,56	15,83	28,21	318,26	1,60
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	0,88	0,16	8,12	39,05	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	39	ПРЯНИКИ	24	1,40	1,12	29,75	84,85	0,00
Итого			494	21,19	19,61	79,30	524,15	90,91
Всего				43,40	45,52	191,44	1 309,92	160,10