

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
Кузьма Л. Д./**МЕНЮ**
20 января 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	1,09	0,46	11,59	44,37	0,00
2024	1	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,35	5,88	19,56	145,18	0,40
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	130	3,77	3,94	18,95	126,43	0,25
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	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,00
2012	368	ЯБЛОКО (аллергики)	102	0,41	0,41	9,99	42,56	0,00
Итого			400	8,64	10,66	47,49	294,46	0,40
II Завтрак								
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
Итого			150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
Обед								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,01	5,65	4,03
2024	54	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/30	3,10	2,70	9,80	99,00	0,00
	14-20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	150/10	3,45	2,18	8,91	69,20	4,40
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	115	1,37	3,45	12,99	101,89	0,00
2011	317	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	115	1,69	0,21	8,48	42,96	8,70
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	9,85	10,26	6,26	156,98	0,44
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,09	0,21	10,07	48,43	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,44	7,87	40,09	0,00
2024	15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	9,84	40,95	0,86
Итого			574	16,81	17,19	57,84	492,99	5,33
Полдник								
2024	35	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,37	0,03	3,41	15,69	0,00
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,19	13,57	21,85	278,76	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	131	2,52	0,50	20,55	97,10	10,40
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,05	0,45	7,86	40,09	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	2,58	4,59	8,80	99,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			355	17,19	18,64	41,92	433,54	0,00
Всего				42,73	46,49	154,21	1 249,17	5,75