

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ №14
Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

22 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	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,28	1,92	7,63	57,30	0,00
2024	24	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ БЕЗ МОЛОКА (аллергии)	130	3,77	3,94	18,95	126,43	0,25
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150	0,24	0,00	7,78	32,04	0,05
2012	368	ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	39,65	0,00
Итого			395	7,01	11,04	51,15	309,17	0,00
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	151	3,23	3,79	5,86	67,67	0,00
2012	368	ГРУША (аллергии)	151	0,61	0,46	15,61	71,20	7,57
Итого			151	3,23	3,79	5,86	67,67	0,00
Обед								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	24	0,26	0,05	0,91	5,76	6,00
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10	0,00
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	150/20/5	6,28	6,89	7,81	118,40	7,12
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,55	4,01	20,63	118,98	0,00
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	2,34	3,25	3,91	56,22	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,14	0,18	8,65	41,61	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,36	0,58	10,15	51,75	0,00
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,09	0,06	25,42	99,96	0,24
Итого			569	12,24	14,18	85,66	484,38	6,24
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,76	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	155	9,28	8,91	11,64	194,54	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,14	0,18	8,65	41,61	0,00
2024	57	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,18	0,04	10,40	43,80	5,16
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,89	0,82	13,08	114,13	0,00
Итого			390	14,97	12,20	43,91	424,84	5,16
Всего				37,45	41,21	186,58	1 286,06	11,40