

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
Кузьма Л. Д./**МЕНЮ**
23 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	2,44	2,11	7,71	59,87	0,00
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,81	6,78	18,11	153,09	0,44
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	130	7,26	5,32	33,07	209,34	0,00
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,97	2,59	11,40	71,30	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	49	МАНДАРИН	96	0,77	0,19	7,20	36,46	36,46
Итого			396	9,99	11,67	44,42	320,72	36,90
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	182	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			182	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	30	0,50	1,58	3,20	29,81	8,52
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ, ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/10	7,11	5,72	6,57	106,51	1,02
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,17	3,72	14,34	100,14	6,69
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ БЕЗ МОЛОКА (аллергии)	110	1,76	5,17	13,60	108,37	6,57
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	3,82	4,70	6,86	129,36	0,00
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (аллергии)	50	4,98	9,87	0,16	109,36	0,21
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,30	0,23	10,92	52,52	0,00
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
Итого			546	14,90	15,95	48,67	445,43	16,23
Полдник								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12,80	13,17	21,20	270,48	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	130	2,47	5,34	20,16	138,82	10,20
2008	387	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	4,94	20,29	0,27
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	152	0,76	0,15	15,37	65,43	3,04
Итого			332	14,89	13,93	51,80	408,60	3,31
Всего				39,78	41,55	144,89	1 174,75	56,44