

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №14
Кузьма Л. Д./**МЕНЮ**
23 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	25	1,37	0,58	14,53	55,61	0,00
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	6,85	6,30	26,73	191,72	0,00
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,05	0,00	7,38	29,63	0,01
2024	48	АПЕЛЬСИН	94	0,85	0,19	7,62	40,44	56,43
2012	368	ЯБЛОКО (аллергики)	99	0,40	0,40	9,68	41,22	0,00
Итого			399	11,21	9,24	60,39	348,11	56,43
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	176	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,05	0,00	7,38	29,63	0,01
Итого			176	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40	3,66	5,31	3,03	74,59	1,53
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	0,00
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	150/15/5	5,60	6,28	9,61	117,53	7,56
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	115	2,82	2,19	5,96	55,30	25,74
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ (аллергики)	120	2,24	0,27	3,76	26,86	26,58
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	5,90	4,18	4,44	103,02	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,33	0,59	10,50	53,45	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
Итого			570	19,25	17,18	57,22	500,97	27,27
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	37	0,30	0,04	0,93	5,20	3,71
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	5,80	12,70	15,01	219,00	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	127	2,45	0,49	20,04	94,67	10,14
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	1,86	1,66	19,80	111,67	0,00
Итого			389	9,24	14,62	55,08	404,53	3,71
Всего				39,70	41,04	172,69	1 253,61	87,41