

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ №14

Кузьма Л. Д./

МЕНЮ

25 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	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	6,56	10,31	13,34	187,80	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	130	3,77	3,94	18,95	126,43	0,25
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,49	31,20	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
Итого			402	8,28	10,67	38,39	287,72	57,00
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								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	35	0,28	2,27	0,88	25,02	3,53
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2,90	3,57	9,00	90,73	0,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	150/10/5	3,27	4,82	4,06	72,72	3,29
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,00
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/20	6,41	5,93	7,08	103,55	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,49	31,20	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,78	0,75	13,27	67,60	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,37	0,08	16,45	68,65	0,00
Итого			571	15,88	16,77	74,14	509,49	3,53
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,76	0,00
2024	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	12,04	10,04	9,14	175,67	14,24
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,49	31,20	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	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
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,34	0,60	10,60	53,97	0,00
Итого			456	19,45	15,52	37,84	364,30	14,26
Всего				43,61	42,96	150,37	1 161,51	74,79