

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 14

/Новохацкая И.Б./

## МЕНЮ

21 января 2026 г.

## Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76
2024	ТК № 48	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,00
2024	ТК № 9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00
2024	ТК№ 24	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>10,53</b>	<b>11,90</b>	<b>52,80</b>	<b>359,65</b>	<b>1,76</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2,80</b>	<b>5,00</b>	<b>13,14</b>	<b>90,07</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>								
2011	77	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,23	3,42	5,54	65,87	0,00
2024	ТК № 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	1,02	1,79	7,26	49,41	4,11
2024	ТК № 51	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,11	9,25	18,22	179,00	0,00
2011	317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,78	2,12	11,38	76,73	0,00
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
2024	ТК № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>686</b>	<b>17,63</b>	<b>17,58</b>	<b>77,77</b>	<b>536,67</b>	<b>4,27</b>
<b>Полдник</b>								
2024	ТК № 66	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12,29	14,87	29,71	310,56	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
2024	ТК № 53	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>16,58</b>	<b>17,63</b>	<b>66,67</b>	<b>499,92</b>	<b>3,60</b>
<b>Всего</b>				<b>47,54</b>	<b>52,11</b>	<b>210,38</b>	<b>1 486,31</b>	<b>9,63</b>