

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 14  
\_\_\_\_\_/Новохацкая И.Б./

**МЕНЮ**  
**21 января 2026 г.**

**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда   | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--|----------|-------------------|---------|------------------|--|-----------------------|
|                               |                     |  |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |  |                       |
| Завтрак                       |                     |  |          |                   |         |                  |  |                       |
| 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                  |
| Итого                         |                     |  | 480      | 10,53             | 11,90   | 52,80            | 359,65                                   | 1,76                  |
| II Завтрак                    |                     |  |          |                   |         |                  |  |                       |
| 2024                          | ТК № 49             | РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ                                     | 200      | 2,80              | 5,00    | 13,14            | 90,07                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |  | 200      | 2,80              | 5,00    | 13,14            | 90,07                                    | 0,00                  |
| Обед                          |                     |  |          |                   |         |                  |  |                       |
| 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                  |
| Итого                         |                     |  | 686      | 17,63             | 17,58   | 77,77            | 536,67                                   | 4,27                  |
| Полдник                       |                     |  |          |                   |         |                  |  |                       |
| 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                  |
| Итого                         |                     |  | 450      | 16,58             | 17,63   | 66,67            | 499,92                                   | 3,60                  |
| Всего                         |                     |  |          | 47,54             | 52,11   | 210,38           | 1 486,31                                 | 9,63                  |