

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 14
_____/Новохацкая И.Б./

МЕНЮ
23 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1,29 | 2,88 | 16,02 | 93,99 | 1,76 |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,75 | 6,68 | 28,63 | 197,11 | 0,51 |
| 2024 | ТК № 61 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2,94 | 2,43 | 10,73 | 77,16 | 0,55 |
| 2024 | ТК № 11 | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,51 | 49,52 | 0,00 |
| Итого | | | 530 | 12,78 | 14,49 | 59,89 | 417,78 | 2,82 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ | 200 | 2,79 | 5,00 | 13,07 | 90,76 | 0,00 |
| Итого | | | 200 | 2,79 | 5,00 | 13,07 | 90,76 | 0,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 62 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,25 | 7,00 | 5,00 |
| 2008 | 80 | БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 175/15/10 | 7,13 | 7,16 | 11,14 | 142,67 | 5,98 |
| 2012 | 291 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 200 | 12,54 | 11,25 | 30,40 | 288,14 | 15,80 |
| 2024 | ТК № 36 | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ | 180 | 0,05 | 0,00 | 14,54 | 57,94 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 37 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 21 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,00 |
| Итого | | | 690 | 24,36 | 19,59 | 85,47 | 635,54 | 26,78 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 63 | РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ | 70 | 6,01 | 3,54 | 15,88 | 131,18 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 64 | ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К) | 130 | 2,47 | 8,60 | 16,12 | 152,25 | 10,10 |
| 2024 | ТК № 65 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,76 | 0,05 | 14,20 | 60,85 | 0,24 |
| 2008 | 451 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ | 60 | 4,28 | 6,27 | 21,10 | 156,04 | 6,05 |
| 2024 | ТК № 4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,00 |
| Итого | | | 475 | 15,84 | 18,77 | 82,14 | 571,71 | 16,39 |
| Всего | | | | 55,77 | 57,85 | 240,57 | 1 715,79 | 45,99 |