

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**14 сентября 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                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                             | 30     | 3,82              | 3,53    | 10,28            | 88,80                                    | 0,07                  |
| 2024                          | ТК № 38             | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ                     | 150    | 2,95              | 5,89    | 21,53            | 172,75                                   | 0,80                  |
| 2024                          | ТК № 9              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                    | 200    | 3,17              | 2,48    | 13,02            | 55,25                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 10             | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                               | 100    | 0,90              | 0,20    | 8,10             | 43,00                                    | 60,00                 |
| Итого                         |                     |                                                               | 480    | 10,84             | 12,10   | 52,93            | 359,80                                   | 60,87                 |
| II Завтрак                    |                     |                                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 %<br>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                          |                     |                                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 20                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                       | 50     | 0,39              | 1,05    | 1,21             | 15,78                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 39             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ | 180/20 | 2,83              | 6,19    | 29,65            | 163,05                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 34                  | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                                   | 80     | 8,85              | 9,50    | 7,83             | 186,30                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 331                 | КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С<br>МОЛОЧНЫМ СОУСОМ                     | 130    | 1,42              | 2,49    | 7,98             | 60,63                                    | 7,23                  |
| 2024                          | ТК № 40             | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                               | 200    | 0,31              | 0,07    | 15,70            | 65,23                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 37             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>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                         |                     |                                                               | 720    | 18,04             | 20,43   | 90,51            | 630,78                                   | 7,23                  |
| Полдник                       |                     |                                                               |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 41             | КОТЛЕТА РЫБНАЯ                                                | 70     | 8,96              | 4,10    | 19,27            | 120,62                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 318                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                            | 140    | 2,73              | 2,14    | 4,19             | 118,73                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                                | 180    | 0,00              | 0,00    | 18,51            | 74,04                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 28             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 25     | 1,68              | 0,22    | 10,71            | 51,50                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 5              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 25     | 1,90              | 0,74    | 12,98            | 66,16                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 42             | ПРЯНИКИ                                                       | 30     | 1,77              | 10,41   | 12,10            | 109,80                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                               | 470    | 17,04             | 17,61   | 77,76            | 540,85                                   | 0,00                  |
| Всего                         |                     |                                                               |        | 48,71             | 55,14   | 234,27           | 1 622,19                                 | 68,10                 |