

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**25 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                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                         | 30        | 1,29              | 2,88    | 16,02            | 93,99                                    | 1,76                  |
| 2024                          | ТК № 30             | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                          | 150       | 8,37              | 8,32    | 20,51            | 194,15                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 31             | ЧАЙ С САХАРОМ                                              | 180       | 0,14              | 0,00    | 6,09             | 24,86                                    | 0,03                  |
| 2024                          | ТК № 32             | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                              | 100       | 0,40              | 0,40    | 9,80             | 47,00                                    | 4,00                  |
| Итого                         |                     |                                                            | 460       | 10,20             | 11,60   | 52,42            | 360,00                                   | 5,79                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                            |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 33             | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                                       | 200       | 2,93              | 5,00    | 13,49            | 90,89                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                            | 200       | 2,93              | 5,00    | 13,49            | 90,89                                    | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                            |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2024                          | ТК № 34             | ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)                                  | 50        | 0,63              | 0,05    | 2,38             | 12,61                                    | 40,00                 |
| 2012                          | 73                  | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ | 180/10/10 | 2,11              | 3,04    | 4,95             | 97,95                                    | 4,77                  |
| 2024                          | ТК № 35             | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ<br>ГОВЯДИНЫ                            | 70        | 8,33              | 6,58    | 18,63            | 118,34                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 134                 | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ<br>В СОУСЕ                     | 150       | 3,28              | 9,98    | 23,12            | 196,22                                   | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 36             | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ,<br>ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ                  | 180       | 0,05              | 0,00    | 14,61            | 58,22                                    | 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                         |                     |                                                            | 710       | 18,64             | 20,78   | 91,83            | 623,13                                   | 44,77                 |
| Полдник                       |                     |                                                            |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 309                 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                              | 185       | 12,08             | 16,31   | 22,51            | 285,61                                   | 11,09                 |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                              | 193/7     | 0,20              | 0,01    | 8,22             | 34,91                                    | 0,00                  |
| 2024                          | ТК № 28             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 25        | 1,66              | 0,22    | 10,60            | 50,99                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                         | 60        | 5,17              | 4,19    | 45,06            | 182,59                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                            | 470       | 19,11             | 20,73   | 86,39            | 554,10                                   | 11,09                 |
| Всего                         |                     |                                                            |           | 50,88             | 58,11   | 244,13           | 1 628,12                                 | 61,65                 |