Утверждаю Заведующий Остроух Галина Федоровна

Подписано цифровой подписью: Заведующий Остроух Галина Федоровна
Дата: 2026.11.11 11:23:15 +03'00'

Заведующий
0561034-ГБДОУ д/с № 14 Кронштадтского района Санкт-Петербурга
_____ /Остроух Г. Ф./

МЕНЮ

12 ноября 2026 г.

Дети ясли

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	6,56	10,31	13,34	187,80	1,22
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			**402**	**8,27**	**10,67**	**38,26**	**287,11**	**58,38**
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Итого			**180**	**3,10**	**4,50**	**8,10**	**73,00**	**1,26**
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,30	2,44	0,95	26,90	3,80
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2,90	3,57	9,00	90,73	7,37
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/20	6,75	6,24	7,45	109,00	0,42
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,73	0,73	12,88	65,63	0,00
Итого			**575**	**16,19**	**17,24**	**70,79**	**497,15**	**11,59**
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	5,60	2,70	23,00	119,00	0,27
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,44	3,74	16,63	110,14	8,09
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	40	1,29	2,40	19,00	97,36	4,01
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			**375**	**10,75**	**9,12**	**79,69**	**419,66**	**13,57**
Всего				**38,31**	**41,53**	**196,84**	**1 276,92**	**84,80**