Заведующий
Остроух Галина Федоровна

Подписано цифровой подписью: Заведующий Остроух Галина Федоровна
Дата: 2026.11.11 11:20:09 +03'00'

Утверждаю

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

# МЕНЮ

**12 ноября 2026 г.**

## Дети сад

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,62 | 8,61 | 10,82 | 127,32 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 17 | ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 200 | 9,40 | 3,50 | 33,14 | 197,90 | 50,31 |
| 2008 | 324 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) | 150 | 2,21 | 5,17 | 24,54 | 153,42 | 0,00 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 193/7 | 0,20 | 0,01 | 8,22 | 34,91 | 1,15 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0,14 | 0,00 | 6,09 | 24,86 | 0,03 |
| **Итого** | | | **430** | **11,22** | **12,12** | **52,18** | **360,13** | **51,46** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 2 | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ | 200 | 2,94 | 5,00 | 13,05 | 90,34 | 2,52 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0,14 | 0,00 | 6,09 | 24,86 | 0,03 |
| **Итого** | | | **200** | **2,94** | **5,00** | **13,05** | **90,34** | **2,52** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2024 | ТК № 18 | САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА) | 50 | 0,52 | 2,55 | 1,79 | 32,70 | 20,98 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180/15/5 | 1,97 | 3,96 | 19,65 | 98,02 | 7,22 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) | 180/15/5 | 5,26 | 8,68 | 4,60 | 117,79 | 7,07 |
| 2012 | 288 | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ | 70/25 | 5,09 | 8,68 | 6,01 | 145,80 | 0,46 |
| 2008 | 252 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) | 35 | 8,66 | 5,82 | 0,00 | 88,01 | 0,00 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 7,35 | 4,98 | 33,26 | 206,99 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 19 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,41 | 0,07 | 6,78 | 27,09 | 0,09 |
| 2024 | ТК № 20 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 21 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | 0,00 |
| **Итого** | | | **705** | **18,91** | **21,29** | **91,39** | **629,99** | **28,75** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70 | 8,01 | 11,50 | 8,52 | 195,15 | 0,46 |
| 2008 | 337 | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 135 | 0,96 | 2,48 | 7,34 | 56,33 | 10,44 |
| 2024 | ТК № 59 | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА | 180 | 0,00 | 0,00 | 18,51 | 74,04 | 0,00 |
| 2024 | ТК № 20 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| 2008 | 477 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 60 | 5,91 | 2,17 | 33,29 | 174,00 | 0,12 |
| 2024 | ТК № 32 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 4,00 |
| **Итого** | | | **465** | **16,20** | **16,33** | **76,14** | **540,31** | **11,02** |
| **Всего** | | | | **49,27** | **54,74** | **232,76** | **1 620,77** | **92,63** |