

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №14"
_____/Волкова В.Г./

МЕНЮ

20 февраля 2026 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	190	5,46	8,46	21,12	182,93
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	1,59	1,46	9,74	58,69
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	33/10	2,68	8,26	30,29	206,29
Итого		9,73	18,18	61,15	447,91
II Завтрак					
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	122	1,10	0,24	9,89	52,52
Итого		1,10	0,24	9,89	52,52
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	69	0,83	1,93	2,95	34,47
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	183	5,17	5,29	10,43	110,32
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	146	18,83	6,10	2,07	138,92
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	212	0,59	0,06	23,23	96,44
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	51	3,28	0,44	21,02	101,12
Итого		28,70	13,82	59,70	481,27
Полдник					
КРЕКЕР	24	1,68	3,77	16,27	102,32
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	196	0,09	0,00	0,24	2,08
Итого		1,77	3,77	16,51	104,40
Ужин					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	34	5,94	5,75	0,73	78,63
ВИНЕГРЕТ	182	3,69	6,89	21,93	164,93
ЧАЙ С САХАРОМ	201	0,05	0,00	6,97	28,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,63	0,26	30,21	133,73
Итого		12,31	12,90	59,84	405,30
Всего		53,61	48,91	207,09	1 491,40