

Утверждаю

И. о. заведующий  
ГБДОУ №14  
/Савченкова Ю. В./



# МЕНЮ

1 декабря 2025 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                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                | 30        | 1,53              | 4,71    | 10,32            | 89,80                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                                 | 205       | 7,20              | 8,30    | 35,00            | 262,40                                   | 0,50                  |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)                         | 205       | 4,79              | 6,12    | 50,14            | 273,98                                   | 0,00                  |
|                               | TKN№038             | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                     | 180/6/7   | 0,12              | 0,00    | 8,52             | 36,00                                    | 1,10                  |
| Итого                         |                     |                                                                   | 428       | 8,85              | 13,01   | 53,84            | 388,20                                   | 1,60                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                   |           |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК<br>№010          | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                                     | 150       | 0,60              | 0,60    | 14,80            | 66,30                                    | 6,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                   | 150       | 0,60              | 0,60    | 14,80            | 66,30                                    | 6,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                   |           |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | TKN№017             | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                                   | 50        | 0,38              | 0,00    | 0,88             | 6,50                                     | 1,00                  |
| 2012                          | 85                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И<br>ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ   | 200/10/10 | 5,00              | 7,70    | 11,00            | 179,00                                   | 3,20                  |
| 2012                          | 85                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ (аллергики) | 200/10/10 | 3,89              | 2,76    | 5,59             | 62,81                                    | 5,29                  |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С<br>МОРКОВЬЮ                                   | 150       | 3,00              | 4,80    | 19,50            | 134,30                                   | 9,00                  |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С<br>МОРКОВЬЮ БЕЗ МОЛОКА<br>(аллергики)         | 150       | 2,43              | 0,44    | 18,58            | 88,58                                    | 8,96                  |
| 2012                          | 268                 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                                     | 80        | 6,10              | 6,40    | 3,30             | 125,00                                   | 0,40                  |
| 2008                          | 228                 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ<br>(аллергики)                               | 80        | 10,84             | 0,42    | 0,51             | 48,90                                    | 0,49                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 25        | 1,70              | 0,20    | 10,60            | 51,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                 | 20        | 1,50              | 0,60    | 10,30            | 52,40                                    | 0,00                  |
|                               | TKN№039             | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                  | 180       | 0,12              | 0,12    | 23,60            | 96,84                                    | 0,90                  |
| Итого                         |                     |                                                                   | 725       | 17,80             | 19,82   | 79,18            | 645,04                                   | 14,50                 |
| Полдник                       |                     |                                                                   |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 304                 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                                     | 200       | 21,88             | 23,78   | 33,21            | 434,85                                   | 1,41                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 25        | 1,70              | 0,20    | 10,60            | 51,00                                    | 0,00                  |
|                               | TKN№022             | НАПИТОК<br>ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                     | 180       | 5,54              | 2,03    | 3,51             | 153,90                                   | 3,00                  |
| 2008                          | 479                 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                               | 50        | 5,48              | 2,59    | 23,99            | 141,37                                   | 0,05                  |
| Итого                         |                     |                                                                   | 455       | 34,60             | 28,60   | 71,31            | 781,12                                   | 4,46                  |
| Всего                         |                     |                                                                   |           | 61,85             | 62,03   | 219,13           | 1 880,66                                 | 26,56                 |