

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №14  
Кузьма Л. Д./**МЕНЮ**  
9 июня 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                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                        | 30     | 1,34              | 2,02    | 15,17            | 65,28                                    | 1,73                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                                       | 205    | 7,20              | 8,30    | 35,00            | 226,40                                   | 0,50                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ<br>(аллергики)                        | 205    | 5,94              | 6,20    | 29,83            | 199,06                                   | 0,40                  |
|                               | ТК№028              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                | 180    | 2,80              | 2,40    | 12,70            | 84,00                                    | 0,50                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                                 | 180/6  | 0,00              | 0,00    | 8,40             | 34,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                           | 415    | 11,34             | 12,72   | 62,87            | 375,68                                   | 2,73                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                           |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№005              | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ                       | 100    | 2,80              | 2,50    | 4,50             | 56,50                                    | 0,30                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)                                 | 100    | 0,40              | 0,40    | 9,81             | 47,05                                    | 10,01                 |
| Итого                         |                     |                                                           | 100    | 2,80              | 2,50    | 4,50             | 56,50                                    | 0,30                  |
| Обед                          |                     |                                                           |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№014              | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                            | 48     | 0,50              | 0,13    | 1,90             | 12,00                                    | 5,00                  |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ<br>И ГРЕНКАМИ                  | 200/10 | 3,60              | 4,50    | 20,00            | 147,00                                   | 3,10                  |
| 2008                          | 338                 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                                    | 135    | 1,86              | 0,20    | 8,50             | 43,90                                    | 9,20                  |
| 2008                          | 338                 | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)                                 | 135    | 1,47              | 2,60    | 8,92             | 65,66                                    | 8,72                  |
| 2012                          | 263                 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ<br>ОТВАРНЫЕ                            | 70     | 7,40              | 14,01   | 6,87             | 140,33                                   | 0,17                  |
| 2008                          | 228                 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ<br>(аллергики)                       | 65     | 7,49              | 0,29    | 0,44             | 34,17                                    | 0,38                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 26     | 1,70              | 0,20    | 10,60            | 51,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                         | 25     | 1,88              | 0,75    | 12,90            | 66,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№042              | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                                           | 180    | 0,12              | 0,11    | 13,56            | 56,21                                    | 1,08                  |
| Итого                         |                     |                                                           | 694    | 17,06             | 19,90   | 74,33            | 516,44                                   | 18,55                 |
| Полдник                       |                     |                                                           |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 125                 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С<br>МОРКОВЬЮ                           | 150    | 2,90              | 2,50    | 19,60            | 99,30                                    | 9,20                  |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С<br>МОРКОВЬЮ БЕЗ МОЛОКА<br>(аллергики) | 150    | 2,43              | 5,29    | 18,61            | 132,29                                   | 8,98                  |
| 2012                          | 282                 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ<br>(ГОВЯДИНА)                    | 65     | 11,25             | 11,34   | 9,18             | 93,60                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 16     | 1,70              | 0,20    | 10,60            | 51,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№022              | НАПИТОК<br>ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                             | 180    | 5,54              | 2,03    | 3,51             | 153,90                                   | 3,00                  |
| 2008                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                        | 50     | 4,32              | 3,19    | 30,13            | 166,17                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                           | 461    | 25,71             | 19,26   | 73,02            | 563,97                                   | 12,20                 |
| Всего                         |                     |                                                           |        | 56,91             | 54,38   | 214,72           | 1 512,59                                 | 33,78                 |