



Заведующий  
ГБДОУ №14  
Кузьма Л. Д./

## МЕНЮ

20 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                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                  | 35      | 4,41              | 3,93    | 12,97            | 105,57                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 190                 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") | 200     | 6,95              | 8,69    | 34,06            | 243,14                                   | 0,78                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ<br>(аллергики)                 | 200     | 5,79              | 6,05    | 29,09            | 194,09                                   | 0,39                  |
|                               | ТК№040              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                      | 180     | 3,20              | 2,80    | 13,60            | 77,00                                    | 0,50                  |
|                               |                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                      | 180/6   | 0,00              | 0,00    | 8,40             | 34,00                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                          |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| Итого                         |                     |                                                    | 415     | 14,56             | 15,42   | 60,63            | 425,71                                   | 1,28                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                    |         |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК №<br>002         | ГРУША СВЕЖАЯ                                       | 138     | 0,60              | 0,50    | 15,50            | 70,50                                    | 3,00                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 138     | 0,60              | 0,50    | 15,50            | 70,50                                    | 3,00                  |
| Обед                          |                     |                                                    |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 84                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ        | 200/20  | 5,36              | 5,11    | 11,49            | 113,80                                   | 5,88                  |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                  | 195     | 19,60             | 20,05   | 27,00            | 366,82                                   | 11,85                 |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ                                     | 50      | 1,00              | 2,00    | 3,00             | 37,30                                    | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                | 24      | 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№044              | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                   | 180     | 0,79              | 0,05    | 13,48            | 58,14                                    | 0,25                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 694     | 30,33             | 28,16   | 78,47            | 693,06                                   | 17,98                 |
| Полдник                       |                     |                                                    |         |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№014              | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                     | 39      | 0,60              | 0,10    | 1,90             | 12,00                                    | 5,00                  |
| 2012                          | 208                 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С<br>ЯЙЦОМ                    | 150     | 5,30              | 8,40    | 28,90            | 242,00                                   | 0,10                  |
|                               |                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ БЕЗ<br>МОЛОКА (аллергики)        | 150     | 2,44              | 3,72    | 19,92            | 123,17                                   | 10,08                 |
|                               | ТК№038              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                      | 180/6/7 | 0,12              | 0,00    | 8,52             | 36,00                                    | 1,10                  |
| 2014                          | 249                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                | 70      | 7,88              | 5,11    | 29,46            | 196,09                                   | 0,04                  |
| Итого                         |                     |                                                    | 452     | 13,90             | 13,61   | 68,78            | 486,09                                   | 6,24                  |
| Всего                         |                     |                                                    |         | 59,39             | 57,69   | 223,38           | 1 675,36                                 | 28,50                 |