

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №14  
Кузьма Л. Д./**МЕНЮ**

19 июня 2025 г.

**Ясли 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       | 1,52              | 4,58    | 10,32            | 88,63                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                      | 155      | 5,00              | 7,30    | 18,30            | 158,00                                   | 0,40                  |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)                                  | 155      | 8,66              | 6,34    | 39,45            | 249,69                                   | 0,00                  |
|                               | ТК№02<br>9          | КАКАО С МОЛОКОМ                                                           | 180      | 3,80              | 3,20    | 15,60            | 107,00                                   | 0,60                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                                                  | 180/6    | 0,00              | 0,00    | 8,40             | 34,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 365      | 10,32             | 15,08   | 44,22            | 353,63                                   | 1,00                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | БАНАН СВЕЖИЙ                                                              | 79       | 1,18              | 0,39    | 16,49            | 75,39                                    | 7,85                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 79       | 1,18              | 0,39    | 16,49            | 75,39                                    | 7,85                  |
| Обед                          |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ                  | 150/10/5 | 4,33              | 6,44    | 7,76             | 108,97                                   | 5,30                  |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ БЕЗ<br>СМЕТАНЫ(аллергии) | 150/10/5 | 4,20              | 5,95    | 5,52             | 93,02                                    | 8,01                  |
| 2008                          | 129                 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ                                   | 110      | 1,59              | 1,60    | 7,87             | 56,81                                    | 5,55                  |
| 2008                          | 129                 | ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергии)                                                 | 95       | 1,42              | 0,17    | 10,94            | 51,67                                    | 7,93                  |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                                                  | 55       | 7,22              | 3,80    | 14,35            | 108,30                                   | 0,19                  |
| 2008                          | 228                 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ<br>(аллергии)                                        | 55       | 10,12             | 0,37    | 0,00             | 127,88                                   | 0,37                  |
|                               | ТК№01<br>6          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 26       | 1,63              | 0,20    | 10,63            | 51,63                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№00<br>4          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                         | 15       | 1,10              | 0,50    | 7,70             | 39,30                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№03<br>0          | ЧАЙ С САХАРОМ                                                             | 150/5    | 0,00              | 0,00    | 7,00             | 28,00                                    | 0,80                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 526      | 15,87             | 12,54   | 55,31            | 393,01                                   | 11,84                 |
| Полдник                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 237                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                                      | 100      | 17,88             | 9,19    | 16,26            | 223,21                                   | 0,20                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ<br>(аллергии)                                         | 100      | 2,90              | 3,03    | 14,57            | 97,24                                    | 0,19                  |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                          | 151      | 4,44              | 3,03    | 7,37             | 74,94                                    | 0,81                  |
|                               | ТК№03<br>0          | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                                                  | 150/5    | 0,00              | 0,00    | 7,00             | 28,00                                    | 0,80                  |
|                               | ТК№00<br>8          | ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ                                                    | 20       | 2,80              | 3,60    | 14,90            | 94,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 271      | 25,12             | 15,82   | 38,53            | 392,55                                   | 1,01                  |
| Всего                         |                     |                                                                           |          | 52,49             | 43,83   | 154,55           | 1 214,58                                 | 21,70                 |