

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №14  
Кузьма Л. Д./

# МЕНЮ

30 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                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                         | 35       | 4,21              | 3,84    | 11,72            | 99,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 190                 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")                        | 200      | 7,37              | 9,82    | 34,48            | 256,67                                   | 0,85                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ<br>(аллергии)                                         | 200      | 3,87              | 0,91    | 26,91            | 131,31                                   | 0,00                  |
|                               | ТК№040              | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                             | 180      | 3,20              | 2,80    | 13,60            | 77,00                                    | 0,50                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                                                  | 180/6    | 0,00              | 0,00    | 8,40             | 34,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 415      | 14,78             | 16,46   | 59,80            | 432,67                                   | 1,35                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№005              | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.                                                        | 100      | 2,80              | 2,50    | 4,50             | 56,50                                    | 0,30                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 100      | 2,80              | 2,50    | 4,50             | 56,50                                    | 0,30                  |
| Обед                          |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,<br>ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/1 | 3,55              | 3,35    | 17,09            | 112,83                                   | 6,87                  |
| 2012                          | 85                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ (аллергии)          | 200/10/1 | 5,00              | 7,70    | 11,00            | 179,00                                   | 3,20                  |
| 2008                          | 181                 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                                  | 100      | 2,98              | 3,59    | 31,35            | 169,58                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                                    | 40/50    | 5,68              | 5,46    | 2,59             | 91,37                                    | 3,92                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 15       | 1,01              | 0,12    | 6,46             | 31,31                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                                            | 180      | 0,60              | 0,24    | 22,00            | 93,00                                    | 72,00                 |
| Итого                         |                     |                                                                           | 596      | 13,82             | 12,76   | 79,49            | 498,09                                   | 82,79                 |
| Полдник                       |                     |                                                                           |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№017              | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                                           | 25       | 0,19              | 0,00    | 0,45             | 3,32                                     | 0,51                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                         | 135      | 2,78              | 4,74    | 18,03            | 123,01                                   | 9,27                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ БЕЗ<br>МОЛОКА (аллергии)                                | 135      | 2,82              | 0,98    | 18,95            | 96,29                                    | 9,17                  |
| 2012                          | 246                 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ                                                | 50       | 6,10              | 0,34    | 0,22             | 106,05                                   | 0,66                  |
| 2008                          | 228                 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ<br>(аллергии)                                        | 40       | 5,23              | 0,20    | 0,42             | 24,40                                    | 0,31                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                       | 15       | 1,01              | 0,12    | 6,46             | 31,31                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№048              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                                                     | 180      | 0,14              | 0,11    | 9,26             | 39,04                                    | 0,71                  |
| 2014                          | 249                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                                       | 70       | 8,83              | 4,56    | 29,57            | 195,45                                   | 0,05                  |
| Итого                         |                     |                                                                           | 475      | 19,05             | 9,87    | 63,99            | 498,18                                   | 11,20                 |
| Всего                         |                     |                                                                           |          | 50,45             | 41,59   | 207,78           | 1 485,44                                 | 95,64                 |