

Заведующий  
ГБДОУ №14  
Кузьма Л. Д./

**8 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                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                        | 30     | 1,40              | 2,10    | 15,80            | 68,00                                    | 1,80                  |
| 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                  |
|                               | TKN№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    | 11,40             | 12,80   | 63,50            | 378,40                                   | 2,80                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                           |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | TKN№00<br>5         | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ                       | 100    | 2,80              | 2,50    | 4,50             | 56,50                                    | 0,30                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)                                 | 101    | 0,40              | 0,40    | 9,92             | 47,56                                    | 10,12                 |
| Итого                         |                     |                                                           | 100    | 2,80              | 2,50    | 4,50             | 56,50                                    | 0,30                  |
| Обед                          |                     |                                                           |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | TKN№015             | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                             | 53     | 0,40              | 0,00    | 1,30             | 7,00                                     | 2,00                  |
| 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    | 2,73              | 2,96    | 11,36            | 83,58                                    | 9,18                  |
| 2008                          | 338                 | ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергики)                                | 140    | 1,49              | 3,40    | 9,40             | 74,93                                    | 8,97                  |
| 2012                          | 263                 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ<br>ОТВАРНЫЕ                            | 75     | 8,08              | 15,30   | 7,51             | 153,24                                   | 0,19                  |
| 2008                          | 228                 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ<br>(аллергики)                       | 75     | 8,68              | 0,33    | 0,51             | 39,63                                    | 0,43                  |
|                               | TK<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 25     | 1,70              | 0,20    | 10,60            | 51,00                                    | 0,00                  |
|                               | TK<br>№004          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                         | 25     | 1,88              | 0,75    | 12,90            | 66,00                                    | 0,00                  |
|                               | TKN№048             | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                    | 180    | 0,12              | 0,12    | 21,72            | 88,20                                    | 1,40                  |
| Итого                         |                     |                                                           | 703    | 18,51             | 23,83   | 85,39            | 596,02                                   | 15,87                 |
| Полдник                       |                     |                                                           |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 125                 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С<br>МОРКОВЬЮ                           | 150    | 2,87              | 2,48    | 19,40            | 98,31                                    | 9,11                  |
| 2012                          | 322                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С<br>МОРКОВЬЮ БЕЗ МОЛОКА<br>(аллергики) | 150    | 2,40              | 0,43    | 18,40            | 87,71                                    | 8,86                  |
| 2012                          | 282                 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ<br>(ГОВЯДИНА)                    | 70     | 12,38             | 12,47   | 10,10            | 102,96                                   | 0,00                  |
|                               | TK<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 15     | 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                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                        | 50     | 4,39              | 3,20    | 30,59            | 168,32                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                           | 465    | 26,88             | 20,38   | 74,20            | 574,49                                   | 12,11                 |
| Всего                         |                     |                                                           |        | 59,59             | 59,51   | 227,59           | 1 605,41                                 | 31,08                 |