

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №14  
Кузьма Л. Д./

# МЕНЮ

24 декабря 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       | 1,57              | 4,73    | 10,62            | 91,31                                    | 0,00                  |
|                               | 10                  | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО      | 40       | 1,18              | 2,00    | 2,48             | 32,57                                    | 3,82                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                    | 100      | 8,69              | 11,98   | 1,74             | 149,60                                   | 0,14                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ<br>(аллергики)                   | 100      | 1,84              | 0,44    | 14,54            | 69,46                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№02<br>8          | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                           | 180      | 2,80              | 2,40    | 12,70            | 84,00                                    | 0,50                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                            | 180/6    | 0,07              | 0,00    | 6,59             | 26,61                                    | 0,01                  |
| Итого                         |                     |                                                      | 350      | 14,24             | 21,11   | 27,54            | 357,48                                   | 4,46                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                      |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК№00<br>5          | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ                  | 100      | 2,80              | 2,50    | 4,50             | 56,50                                    | 0,30                  |
| 2012                          | 368                 | ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)                             | 101      | 0,40              | 0,30    | 10,40            | 47,46                                    | 5,05                  |
| Итого                         |                     |                                                      | 100      | 2,80              | 2,50    | 4,50             | 56,50                                    | 0,30                  |
| Обед                          |                     |                                                      |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 40                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                                     | 40       | 0,34              | 1,99    | 3,25             | 32,85                                    | 1,31                  |
| 2012                          | 76                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ<br>НА ГОВЯДИНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 4,32              | 6,41    | 10,50            | 119,44                                   | 4,06                  |
| 2012                          | 324                 | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                                       | 135      | 2,18              | 4,96    | 13,79            | 107,69                                   | 5,81                  |
| 2012                          | 305                 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                           | 65       | 9,23              | 8,52    | 9,53             | 151,89                                   | 0,37                  |
|                               | ТК№016              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 25       | 1,70              | 0,20    | 10,60            | 51,00                                    | 0,00                  |
|                               | ТК№012              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 21       | 1,55              | 0,62    | 10,61            | 53,97                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ                                        | 150      | 0,80              | 0,20    | 14,80            | 65,00                                    | 3,60                  |
| Итого                         |                     |                                                      | 601      | 20,12             | 22,90   | 73,08            | 581,84                                   | 15,15                 |
| Полдник                       |                     |                                                      |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                         | 40       | 4,90              | 4,50    | 0,30             | 63,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 129                 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ              | 155      | 2,01              | 1,90    | 9,02             | 67,07                                    | 5,35                  |
| 2008                          | 129                 | ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергики)                           | 160      | 1,64              | 0,11    | 10,34            | 50,38                                    | 7,89                  |
|                               | ТК№00<br>3          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 25       | 1,67              | 0,20    | 10,69            | 51,77                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                       | 150/10   | 0,08              | 0,04    | 6,83             | 28,00                                    | 0,10                  |
|                               | ТК№00<br>8          | ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ                               | 21       | 2,88              | 3,71    | 15,35            | 97,23                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                      | 401      | 11,54             | 10,35   | 42,19            | 307,07                                   | 5,45                  |
| Всего                         |                     |                                                      |          | 48,70             | 56,86   | 147,31           | 1 302,89                                 | 25,36                 |