

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №14  
Кузьма Л. Д./

# МЕНЮ

26 ноября 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      | 1,54              | 4,87    | 10,42            | 91,74                                    | 0,00                  |
|                               | 10                  | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО | 40      | 1,18              | 2,00    | 2,48             | 32,52                                    | 3,81                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                               | 100     | 8,66              | 12,16   | 1,69             | 150,85                                   | 0,14                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ<br>(аллергики)              | 100     | 2,90              | 3,03    | 14,57            | 97,24                                    | 0,19                  |
| 2014                          | 272                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                 | 180     | 3,06              | 2,50    | 12,46            | 85,65                                    | 0,46                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                       | 180/6   | 0,00              | 0,00    | 8,40             | 34,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 350     | 14,44             | 21,53   | 27,05            | 360,76                                   | 4,41                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                 |         |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | TKN№00<br>5         | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ             | 100     | 2,80              | 2,50    | 4,50             | 56,50                                    | 0,30                  |
| 2012                          | 368                 | ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)                        | 99      | 0,40              | 0,30    | 10,30            | 47,00                                    | 5,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 100     | 2,80              | 2,50    | 4,50             | 56,50                                    | 0,30                  |
| Обед                          |                     |                                                 |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 40                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                        | 40      | 0,34              | 0,04    | 3,15             | 33,00                                    | 1,10                  |
| 2012                          | 76                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ<br>СО СМЕТАНОЙ        | 150/0/5 | 1,41              | 3,91    | 10,36            | 84,90                                    | 4,09                  |
| 2012                          | 324                 | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                                  | 110     | 1,78              | 4,06    | 11,29            | 88,11                                    | 4,75                  |
| 2012                          | 305                 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                      | 60      | 8,19              | 7,61    | 10,14            | 142,04                                   | 0,28                  |
|                               | TKN№016             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ             | 26      | 1,70              | 0,20    | 10,60            | 51,00                                    | 0,00                  |
|                               | TKN№012             | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 20      | 1,50              | 0,60    | 10,30            | 52,40                                    | 0,00                  |
|                               | TKN№033             | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                 | 150     | 0,30              | 0,00    | 5,80             | 85,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 561     | 15,22             | 16,42   | 61,64            | 536,45                                   | 10,22                 |
| Полдник                       |                     |                                                 |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                    | 40      | 4,89              | 4,49    | 0,30             | 62,92                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 129                 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ         | 120     | 1,52              | 1,51    | 6,75             | 51,32                                    | 4,11                  |
| 2008                          | 129                 | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)                       | 125     | 1,35              | 0,10    | 9,03             | 43,49                                    | 6,61                  |
|                               | TKN№00<br>3         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ             | 26      | 1,67              | 0,20    | 10,69            | 51,77                                    | 0,00                  |
|                               | TKN№03<br>0         | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 150/5   | 0,00              | 0,00    | 7,00             | 28,00                                    | 0,80                  |
|                               | TKN№00<br>8         | ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ                          | 21      | 2,80              | 3,60    | 14,90            | 94,40                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 362     | 10,88             | 9,80    | 39,64            | 288,41                                   | 4,91                  |
| Всего                         |                     |                                                 |         | 43,34             | 50,25   | 132,83           | 1 242,12                                 | 19,84                 |