Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ д/с №14
_____ /Н. Ю. Лазовская/

МЕНЮ

24 ноября 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,42	4,70	13,70	142,00	0,40
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ (аллергики)	155	4,27	5,01	27,45	171,84	0,00
	ТК№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			**365**	**7,62**	**9,20**	**42,20**	**294,00**	**2,70**
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	3,60
Итого			**150**	**0,80**	**0,20**	**14,80**	**65,00**	**3,60**
Обед								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,60	3,68	19,29	128,97	2,79
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	6,40	12,10	5,90	121,00	0,20
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	60	8,94	9,27	4,80	138,24	0,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,95	4,57	12,09	101,91	8,56
	ТК№032	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80	0,90
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**560**	**16,45**	**21,07**	**71,28**	**515,58**	**14,05**
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,93	6,74	8,97	205,10	0,00
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,36	4,07	15,48	108,37	7,20
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
Итого			**365**	**13,39**	**11,43**	**45,55**	**411,77**	**8,00**
Всего				**38,26**	**41,90**	**173,83**	**1 286,35**	**28,35**

Шеф повар (зав. производством) _____ Е.К. Петрова

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ д/с №14
/Н.Ю. Лазовская/

МЕНЮ

24 ноября 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ (аллергики)	205	5,52	5,30	35,68	212,39	0,00
	ТК№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								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	4,30
Итого			**180**	**0,96**	**0,24**	**17,80**	**78,00**	**4,30**
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4,94	4,01	20,54	138,30	3,07
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,50	16,10	7,90	161,30	0,20
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	80	11,92	12,36	6,41	184,31	0,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,88	2,93	11,41	84,11	9,17
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,70	105,40	1,10
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
Итого			**700**	**20,42**	**24,11**	**87,35**	**613,11**	**15,54**
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,50	12,60	10,20	104,00	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,94	3,21	19,53	119,45	9,15
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,06	3,23	28,71	159,85	0,00
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД,УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
Итого			**590**	**24,70**	**22,37**	**74,67**	**504,93**	**9,53**
Всего				**57,48**	**59,52**	**243,32**	**1 574,44**	**32,17**

Шеф повар (зав. производством) _____ Е.К. Петрова