

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ г. Керчи "Детский сад №14 "Кораблик"  
Семенов З.Ф./

# МЕНЮ 3 октября 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                          | 404                 | СУП МАННЫЙ МОЛОЧНЫЙ                  | 200      | 6,69              | 7,73    | 21,36            | 182,35                                   | 0,94                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                  | 50       | 3,46              | 4,41    | 22,62            | 143,97                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ                                  | 180/10/7 | 0,06              | 0,00    | 9,81             | 39,42                                    | 0,01                  |
| Итого                         |                     |                                      | 447      | 10,21             | 12,14   | 53,79            | 365,74                                   | 0,95                  |
| II Завтрак                    |                     |                                      |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                               | 100      | 0,40              | 0,40    | 9,80             | 47,00                                    | 10,00                 |
| Итого                         |                     |                                      | 100      | 0,40              | 0,40    | 9,80             | 47,00                                    | 10,00                 |
| Обед                          |                     |                                      |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                       | 35       | 0,39              | 0,07    | 1,34             | 8,45                                     | 8,80                  |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ | 180      | 2,65              | 4,99    | 15,39            | 121,41                                   | 14,15                 |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА              | 160      | 24,33             | 24,13   | 5,81             | 337,63                                   | 1,76                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ           | 140      | 4,44              | 4,83    | 26,12            | 165,67                                   | 0,00                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 40       | 2,96              | 0,24    | 19,47            | 91,89                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 50       | 3,31              | 0,44    | 21,20            | 101,98                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ            | 180      | 0,00              | 0,00    | 9,68             | 38,70                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 785      | 38,08             | 34,70   | 99,01            | 865,73                                   | 24,71                 |
| Полдник                       |                     |                                      |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 467                 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                    | 80       | 7,07              | 7,27    | 46,71            | 280,55                                   | 0,12                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           | 180      | 2,77              | 2,18    | 13,60            | 85,71                                    | 0,47                  |
| Итого                         |                     |                                      | 260      | 9,84              | 9,45    | 60,31            | 366,26                                   | 0,59                  |
| Всего                         |                     |                                      |          | 58,53             | 56,69   | 222,91           | 1 644,73                                 | 36,25                 |

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Шевченко А.А.

Диетическая медсестра \_\_\_\_\_ Махевская Е.А.

Повар \_\_\_\_\_ Тамбовцева Я.И.