

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ г. Керчи "Детский сад №14 "Кораблик"  
(Семенюк З.Ф.)

**МЕНЮ**  
**30 сентября 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                          | 89                  | СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ<br>ПРОТЕРТЫЙ   | 200   | 6,90              | 6,65    | 21,05            | 172,71                                   | 0,83                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                 | 50    | 3,46              | 4,41    | 22,62            | 143,97                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 180   | 0,10              | 0,00    | 9,93             | 40,71                                    | 0,64                  |
| Итого                         |                     |                                     | 430   | 10,46             | 11,06   | 53,60            | 357,39                                   | 1,47                  |
| 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                      | 30    | 0,33              | 0,06    | 1,14             | 7,23                                     | 7,53                  |
| 2012                          | 63                  | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ         | 180   | 2,92              | 4,60    | 18,98            | 131,98                                   | 12,74                 |
| 2012                          | 260                 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ              | 110   | 21,15             | 6,45    | 7,19             | 171,13                                   | 0,80                  |
| 2012                          | 357                 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И<br>ЛУКОМ | 60    | 1,31              | 3,24    | 5,65             | 64,21                                    | 1,58                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                   | 150   | 3,15              | 5,16    | 21,37            | 145,07                                   | 10,38                 |
|                               |                     | 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                         |                     |                                     | 800   | 35,13             | 20,19   | 104,68           | 752,19                                   | 33,03                 |
| Полдник                       |                     |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 467                 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                   | 80    | 7,32              | 7,46    | 46,76            | 283,28                                   | 0,12                  |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                    | 180   | 5,06              | 4,37    | 8,38             | 94,28                                    | 0,94                  |
| Итого                         |                     |                                     | 260   | 12,38             | 11,83   | 55,14            | 377,56                                   | 1,06                  |
| Всего                         |                     |                                     |       | 58,37             | 43,48   | 223,22           | 1 534,14                                 | 45,56                 |

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Шевченко А.А.

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

Повар \_\_\_\_\_ Тамбовцева Я.И.