

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ г. Керчи "Детский сад №14 "Кораблик"

/Семенюк З.Ф./

# МЕНЮ

5 марта 2026 г.

Ясли 10,5 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                          | 92                  | СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ              | 150     | 4,11              | 3,90    | 12,30            | 101,02                                   | 0,58                  |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ              | 40      | 2,34              | 8,44    | 15,13            | 145,85                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                  | 150     | 2,90              | 2,42    | 12,17            | 82,87                                    | 0,48                  |
| Итого                         |                     |                                  | 340     | 9,35              | 14,76   | 39,60            | 329,74                                   | 1,06                  |
| II Завтрак                    |                     |                                  |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                           | 75      | 0,30              | 0,30    | 7,36             | 35,31                                    | 7,51                  |
| Итого                         |                     |                                  | 75      | 0,30              | 0,30    | 7,36             | 35,31                                    | 7,51                  |
| Обед                          |                     |                                  |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 54                  | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ<br>МОРКОВНАЯ | 30      | 0,51              | 1,32    | 3,16             | 27,10                                    | 1,25                  |
| 2012                          | 76                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ         | 150     | 1,28              | 3,46    | 10,32            | 77,88                                    | 4,04                  |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА          | 70      | 10,63             | 10,93   | 2,60             | 151,21                                   | 0,45                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ       | 130     | 7,40              | 6,00    | 33,60            | 218,00                                   | 0,00                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 20      | 1,48              | 0,12    | 9,74             | 45,94                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 40      | 2,65              | 0,35    | 16,96            | 81,58                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ        | 150     | 0,00              | 0,00    | 7,74             | 30,96                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                  | 590     | 23,95             | 22,18   | 84,12            | 632,67                                   | 5,74                  |
| Полдник                       |                     |                                  |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                    | 40      | 4,96              | 4,49    | 0,27             | 61,29                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 45                  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                 | 60      | 1,06              | 3,36    | 5,46             | 56,61                                    | 2,81                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                          | 30      | 2,25              | 2,94    | 22,32            | 125,10                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                    | 150/7/3 | 0,07              | 0,00    | 7,93             | 32,63                                    | 0,59                  |
| Итого                         |                     |                                  | 290     | 8,34              | 10,79   | 35,98            | 275,63                                   | 3,40                  |
| Всего                         |                     |                                  |         | 41,94             | 48,03   | 167,06           | 1 273,35                                 | 17,71                 |

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Шевченко А.А.

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

Повар \_\_\_\_\_ Тамбовцева Я.И.