

# Меню на 04.12.2025, День 4

ГБОУ детский сад №14 Кировского района

## Детский сад 12 часов 2021

| ТКК            | Блюда                                                   | Выход  | Стоимость,<br>руб. | Химический состав |        |         |         |
|----------------|---------------------------------------------------------|--------|--------------------|-------------------|--------|---------|---------|
|                |                                                         |        |                    | Белки             | Жиры   | Углев.  | Ккал    |
| Завтрак        |                                                         |        |                    |                   |        |         |         |
| 1              | 1. Бутерброд с маслом                                   | 40     | 11,80              | 2,707             | 5,17   | 17,491  | 127,615 |
| 311            | 2. Каша манная жидкая                                   | 180    |                    | 5,209             | 5,982  | 27,22   | 184,103 |
|                | 1. (замена аллергикам) Каша пшеничная жидкая(Диета № 5) | 200    |                    | 4,462             | 1,28   | 29,694  | 148,257 |
|                | 3. Кофейный напиток с молоком                           | 200    |                    | 2,994             | 2,384  | 12,608  | 90,877  |
|                | 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром                    | 180    |                    | 0                 | 0      | 5,988   | 23,94   |
| Итого:         |                                                         |        | 11,80              | 10,91             | 13,536 | 57,319  | 402,596 |
| 2й Завтрак     |                                                         |        |                    |                   |        |         |         |
|                | 1. Йогурт в индивидуальной упаковке                     | 125    | 39,74              | 5                 | 1,875  | 17,875  | 112,5   |
| Итого:         |                                                         |        | 39,74              | 5                 | 1,875  | 17,875  | 112,5   |
| Обед           |                                                         |        |                    |                   |        |         |         |
|                | 1. Огурец соленый                                       | 50     | 11,23              | 0,412             | 0,051  | 0,875   | 6,691   |
| 137            | 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками             | 200/20 |                    | 11,746            | 9,362  | 11,936  | 179,296 |
|                | 3. Пудинг рыбный запеченный                             | 70     |                    | 15,325            | 10,026 | 6,423   | 177,275 |
|                | 1. (замена аллергикам) Говядина отварная                | 29     | 41,14              | 7,45              | 3,631  | 0,276   | 63,549  |
| 224            | 4. Рагу овощное (1-й вариант)                           | 140    |                    | 2,277             | 6,625  | 11,373  | 115,186 |
|                | 5. Компот из чернослива                                 | 180    |                    | 0,299             | 0,091  | 14,461  | 61,21   |
|                | 6. Хлеб ржаной                                          | 30     | 3,55               | 2,087             | 0,411  | 12,588  | 63,57   |
|                | 7. Батон                                                | 35     | 6,06               | 2,682             | 1,045  | 17,451  | 90,215  |
| Итого:         |                                                         |        | 20,84              | 34,827            | 27,613 | 75,106  | 693,443 |
| Полдник        |                                                         |        |                    |                   |        |         |         |
| 366            | 1. Запеканка из творога с джемом                        | 150/13 | 88,50              | 32,551            | 16,915 | 33,885  | 420,391 |
|                | 1. (замена аллергикам) Каша пшеничная жидкая(Диета № 5) | 200    |                    | 4,462             | 1,28   | 29,694  | 148,257 |
| 697            | 2. Молоко кипяченое                                     | 200    | 19,26              | 5,607             | 5,006  | 9,411   | 106,126 |
|                | 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром                    | 180    |                    | 0                 | 0      | 5,988   | 23,94   |
|                | 3. Пряник                                               | 30     | 8,58               | 1,77              | 1,41   | 22,5    | 109,8   |
|                | 4. Яблоко                                               | 80     | 16,38              | 0,32              | 0,32   | 7,84    | 37,6    |
| Итого:         |                                                         |        | 132,72             | 40,247            | 23,651 | 73,637  | 673,918 |
| Итого за день: |                                                         |        | 205,10             | 90,984            | 66,675 | 223,937 | 1882,45 |

## Ясли 12 часов 2021

| ТКК            | Блюда                                                   | Выход    | Стоимость, руб. | Химический состав |        |         |         |
|----------------|---------------------------------------------------------|----------|-----------------|-------------------|--------|---------|---------|
|                |                                                         |          |                 | Белки             | Жиры   | Углев.  | Ккал    |
| Завтрак        |                                                         |          |                 |                   |        |         |         |
| 1              | 1. Бутерброд с маслом                                   | 30       | 10,07           | 1,941             | 4,871  | 12,505  | 101,839 |
| 311            | 2. Каша манная жидкая со сливочным маслом               | 130      |                 | 3,704             | 4,186  | 19      | 128,876 |
|                | 1. (замена аллергикам) Каша пшенинная жидкая(Диета № 5) | 130      |                 | 2,894             | 0,83   | 19,227  | 96,026  |
|                | 3. Какао с молоком 1                                    | 180      |                 | 2,967             | 2,528  | 12,812  | 86,594  |
|                | 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром                    | 150      |                 | 0                 | 0      | 4,99    | 19,95   |
| Итого:         |                                                         |          | 10,07           | 8,611             | 11,586 | 44,317  | 317,309 |
| 2й Завтрак     |                                                         |          |                 |                   |        |         |         |
|                | 1. Йогурт в индивидуальной упаковке                     | 125      | 39,74           | 5                 | 1,875  | 17,875  | 112,5   |
| Итого:         |                                                         |          | 39,74           | 5                 | 1,875  | 17,875  | 112,5   |
| Обед           |                                                         |          |                 |                   |        |         |         |
| 52             | 1. Салат картофельный                                   | 30       | 6,56            | 0,529             | 4,591  | 3,818   | 58,818  |
| 135            | 2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки  | 150/10/5 |                 | 3,108             | 3,877  | 5,719   | 70,608  |
|                | 3. Пудинг рыбный запеченный                             | 65       |                 | 16,165            | 9,917  | 6,03    | 178,053 |
|                | 4. Рагу овощное (1-й вариант)                           | 100      |                 | 1,493             | 4,68   | 7,637   | 79,279  |
|                | 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                     | 20       | 2,37            | 1,392             | 0,274  | 8,391   | 42,379  |
|                | 6. Батон обогащенный                                    | 15       | 2,60            | 1,149             | 0,448  | 7,479   | 38,664  |
| 705            | 7. Сок абрикосовый                                      | 150      | 30,87           | 0,75              | 0      | 19,05   | 82,5    |
| Итого:         |                                                         |          | 42,39           | 24,586            | 23,786 | 58,125  | 550,299 |
| Полдник        |                                                         |          |                 |                   |        |         |         |
| 366            | 1. Запеканка из творога с джемом                        | 100/20   | 53,70           | 21,55             | 11,979 | 20,147  | 275,676 |
|                | 1. (замена аллергикам) Каша пшенинная жидкая(Диета № 5) | 130      |                 | 2,894             | 0,83   | 19,227  | 96,026  |
| 697            | 2. Молоко кипяченое                                     | 150      | 14,44           | 4,205             | 3,754  | 7,058   | 79,595  |
|                | 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром                    | 150      |                 | 0                 | 0      | 4,99    | 19,95   |
|                | 3. Печенье в ассортименте                               | 20       | 9,30            | 1,2               | 1,28   | 13,7    | 90,2    |
|                | 4. Яблоко                                               | 60       | 12,29           | 0,24              | 0,24   | 5,88    | 28,2    |
| Итого:         |                                                         |          | 89,74           | 27,195            | 17,253 | 46,786  | 473,671 |
| Итого за день: |                                                         |          | 181,94          | 65,392            | 54,501 | 167,103 | 1453,77 |

Диетсестра \_\_\_\_\_ Деняк А.П.

Звездующий \_\_\_\_\_ Беляшкина Л.В.