

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

6 ноября 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
		КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ	150	5,6	4,2	18,9	138,1	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	18 / 18	2,1	1	10,1	57,1	0
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
2012		Сыр НА БУТЕРБРОД	5		3,9		33,7	0
			5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,6	3,3	12,6	96,6	0,7
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КАКАО-ПОРШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
				10,8	11,6	41,3	316,0	1,4
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	150	3,7	4,2	18,4	119,5	2,9
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108 / 108	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,67	0,8	0,8	0	9,5	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	42,86 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		УКРОП СВЕЖИЙ	1,5 / 1,5	0	0	0	0,0	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/20	9,0	8,7	10,0	149,6	1,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,67	0,8	0,8	0	9,5	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5,833 / 4,66	0,1	0	0,3	1,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,5	3,3	6,8	65,7	0,7
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150 / 120	2,1	0,1	5,1	30,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,667 / 1,667	0	1,3	0	11,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3

ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,1 / 1,1	0	0	0	0,0	0
ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,1	45,8	0
СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		19,3	16,7	70,9	496,7	6,2
Полдник						
<i>яблоко</i>	<i>115</i>	0,8	0,2	13,8	62,1	1,2
СУХОФРУКТОВЫЙ ЗАКУСочный элемент	150 / 150	0,8	0,2	13,8	62,1	1,2
		0,8	0,2	13,8	62,1	7,4
Ужин 1						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОЧ.СЛАДКИМ СОУСОМ	90/20	16,2	11,0	16,9	225,7	0,5
ТВОРОГ	75 / 75	13	6,4	2,1	114,1	0,2
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
КРУПА МАННАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,667 / 1,667	0	1,3	0	11,3	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,667 / 1,667	0	0	1,2	4,7	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
КИСЕЛЬ .	150			10,8	43,0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0,6	1,0	4,3	29,8	2,4
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	60 / 48	0,6	0	3,3	16,8	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	1	0	9,0	0
САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	1	4,0	0
		18,2	12,1	41,1	341,2	10,3

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

6 ноября 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
		КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	5,2	22,9	169,6	0,9
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
2012		<i>сир</i> ЧА БУТЕРБРОД	5		3,9		33,9	0
			5,039 / 5,039	0	3,9	0	33,9	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,6	4,2	15,4	122,0	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
				13,8	14,2	53,3	403,2	1,8
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	200	4,9	5,3	26,3	163,6	3,5
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144 / 144	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт / 6,61	0,8	0,8	0	9,4	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	53,57 / 37,5	0,8	0,2	5,9	26,0	3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		УКРОП СВЕЖИЙ	1,5 / 1,5	0	0	0	0,0	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80/30	10,3	10,1	12,5	176,2	1,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт / 5,04	0,6	0,6	0	7,1	0
		РИС	13 / 13	0,9	0,1	8,7	39,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	7,5 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,1	4,5	8,9	87,3	1,3
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,52 / 2,52	0	2	0	16,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15,039 / 12,03	0,2	0	0,7	3,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3

ПАСТА ТОМАТНАЯ	5/5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,3/1,3	0	0	0	0,0	0
ЧЕСНОК	2/17	0,1	0	0,5	2,3	0,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5/2,5	0	2,4	0	20,3	0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,2		12,6	51,7	0
СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10/10	0,2	0	5,3	23,0	0
САХАР ПЕСОК	8/8	0	0	7,3	28,7	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50/50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,039 / 25,039	1,8	0,2	11,5	53,4	0
		23,4	20,5	91,1	624,0	8,2

Полдник

<i>яблоко</i>	<i>115</i>	0,8	0,2	13,8	62,1	1,2
	150/150	0,8	0,2	13,8	62,1	1,2
		0,8	0,2	13,8	62,1	9,4

Ужин 1

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОЧ. СЛАДКИМ СОУСОМ	110/30	21,0	15,0	21,2	297,0	0,5
ТВОРОГ	100/100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,7/0,7	0	0	0	0,0	0
КРУПА МАННАЯ	8/8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
САХАР ПЕСОК	10/10	0	0	9,1	35,9	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	0,25 шт / 10,08	1,2	1,1	0,1	14,2	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,52/2,52	0	2	0	16,9	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
ВАНИЛИН	1/1	0	0	0	0,0	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60/60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,969/1,969	0	0	1,4	5,6	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,039 / 25,039	1,8	0,2	11,5	53,4	0
КИСЕЛЬ .	180			13,0	51,6	0
КИСЕЛЬ СУХОЙ	18/18	0	0	13	51,6	0
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	60	0,7	1,1	4,9	32,6	2,8
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	70/56	0,7	0,1	3,9	19,6	2,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1/1	0	1	0	9,0	0
САХАР ПЕСОК	1/1	0	0	1	4,0	0
		23,5	16,3	50,6	434,6	12,7