

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

11 декабря 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 | | | | | | | | |
| 2012 | 417 | КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ | 150 | 5,6 | 8,1 | 18,9 | 171,8 | 0,7 |
| | | ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ | 18 / 18 | 2,1 | 1 | 10,1 | 57,1 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 130 / 130 | 3,5 | 3,2 | 6,1 | 70,2 | 0,7 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 / 5 | 0 | 3,9 | 0 | 33,7 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 3 / 3 | 0 | 0 | 2,7 | 10,8 | 0 |
| | | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3,7 | 3,4 | 12,6 | 97,9 | 0,7 |
| | | САХАР ПЕСОК | 7 / 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,1 | 0 |
| | | КАКАО-ПОРОШОК | 1 / 1 | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 2,6 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 130 / 130 | 3,5 | 3,2 | 6,1 | 70,2 | 0,7 |
| | | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 51,8 | 0 |
| | | БАТОН НАРЕЗНОЙ | 20 / 20 | 1,5 | 0,6 | 10 | 51,8 | 0 |
| 2012 | | МАСЛО НА БУТЕРБРОД | 5 | | 3,9 | | 33,7 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 / 5 | 0 | 3,9 | 0 | 33,7 | 0 |
| | | | | 10,8 | 16,0 | 41,5 | 355,2 | 1,4 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | БОРЩ С КВАШЕН , КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 2,0 | 3,6 | 9,6 | 74,7 | 7,3 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,5 / 1,5 | 0 | 1,4 | 0 | 12,2 | 0 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 40 / 28 | 0,6 | 0,1 | 4,4 | 19,4 | 2,2 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8 / 6,72 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 | 0,3 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 10 / 8 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 | 0,2 |
| | | КАПУСТА КВАШЕННАЯ | 20 / 16 | 0,3 | 0 | 0,7 | 4,1 | 2,9 |
| | | СВЕКЛА СТОЛОВАЯ | 40 / 32 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,1 | 1,3 |
| | | СМЕТАНА | 9 / 9 | 0,2 | 1,3 | 0,3 | 13,0 | 0 |
| | | ЧЕСНОК | 1 / 0,85 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,2 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 1 / 1 | 0 | 0,8 | 0 | 5,9 | 0 |
| | | ПАСТА ТОМАТНАЯ | 2 / 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 | 0,4 |
| | | СУФЛЕ КУРИНОЕ | 60 | 10,9 | 12,3 | 6,6 | 170,9 | 0,9 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН | 10 / 10 | 0,8 | 0,1 | 4,6 | 21,3 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 30 / 30 | 0,8 | 0,8 | 1,4 | 16,2 | 0,2 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8 / 6,72 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 | 0,3 |
| | | МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН | 80 / 44,8 | 8 | 6,8 | 0 | 88,7 | 0,4 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ) | 1/4 шт. / 10 | 1,2 | 1,1 | 0,1 | 14,1 | 0 |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ | 1 / 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 |
| | | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 90 | 3,1 | 3,3 | 19,3 | 116,6 | 0 |
| | | ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ | 30 / 30 | 3,1 | 0,4 | 19,3 | 91,3 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3,75 / 3,75 | 0 | 2,9 | 0 | 25,3 | 0 |
| 2012 | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,4 | 1,4 | 2,4 | 23,3 | 0,4 |
| | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | 3 / 3 | 0,3 | 0 | 1,9 | 9,0 | 0 |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ | 0,6 / 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 1 / 0,84 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,5 / 1,5 | 0 | 1,4 | 0 | 12,2 | 0 |

| | | | | | | | |
|------|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | ПАСТА ТОМАТНАЯ | 2/2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 | 0,4 |
| | 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 | 2,6 | 0,4 | 16,9 | 79,9 | 0 |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40/40 | 2,6 | 0,4 | 16,9 | 79,9 | 0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,0 | 0,1 | 6,8 | 32,0 | 0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧН | 15/15 | 1 | 0,1 | 6,8 | 32,0 | 0 |
| 2012 | САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА | 40 | 0,6 | 1,0 | 4,0 | 27,2 | 1,7 |
| | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 50/42 | 0,6 | 0,1 | 3,1 | 15,5 | 1,7 |
| | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1/1 | 0 | 0,9 | 0 | 8,1 | 0 |
| | САХАР ПЕСОК | 1/1 | 0 | 0 | 0,9 | 3,6 | 0 |
| | | | 20,8 | 22,1 | 76,7 | 570,4 | 11,7 |

Полдник

| | | | | | | | |
|--|---------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| | | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 | 12 |
| | ЯБЛОКО | | | | | | |
| | ЯБЛОКИ | 120/120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 | 19,2 |
| | | | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 | 23,7 |

Ужин 1

| | | | | | | | | |
|------|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| 2008 | 219 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 90/20 | 18,2 | 14,5 | 30,8 | 315,1 | 0,2 |
| | ТВОРОГ | 90/90 | 15,7 | 7,6 | 2,5 | 136,9 | 0,2 | |
| | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ | 20/20 | 2,1 | 0,3 | 12,7 | 60,1 | 0 | |
| | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,06 шт / 2,5 | 0,3 | 0,3 | 0 | 3,5 | 0 | |
| | САХАР ПЕСОК | 4/4 | 0 | 0 | 3,6 | 14,4 | 0 | |
| | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 | |
| | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5/5 | 0 | 4,7 | 0 | 40,5 | 0 | |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2/2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 | |
| | ПОВИДЛО | 20/20 | 0,1 | 0 | 12 | 47,8 | 0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,0 | 0,1 | 6,8 | 32,0 | 0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧН | 15/15 | 1 | 0,1 | 6,8 | 32,0 | 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 | |
| | | | 19,2 | 14,6 | 48,4 | 390,1 | 23,9 | |

Утверждаю

старший воспитатель д/с Радуга

ГБОУ СОШ № 14

С/Галушко О.К.

МЕНЮ

11 декабря 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 | | | | | | | | |
| 2012 | 417 | КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ | 200 | 6,9 | 9,1 | 22,9 | 203,3 | 0,9 |
| | | ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ | 20 / 20 | 2,4 | 1,1 | 11,3 | 63,4 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 170 / 170 | 4,5 | 4,1 | 8 | 91,8 | 0,9 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 / 5 | 0 | 3,9 | 0 | 33,7 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 4 / 4 | 0 | 0 | 3,6 | 14,4 | 0 |
| | | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,8 | 4,3 | 15,4 | 123,7 | 0,9 |
| | | КАКАО-ПОРОШОК | 1,2 / 1,2 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 3,2 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 8 / 8 | 0 | 0 | 7,3 | 28,7 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 170 / 170 | 4,5 | 4,1 | 8 | 91,8 | 0,9 |
| | | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,0 | 77,7 | 0 |
| | | БАТОН НАРЕЗНОЙ. | 30 / 30 | 2,3 | 0,9 | 15 | 77,7 | 0 |
| 2012 | | МАСЛО НА БУТЕРБРОД | 5 | | 3,9 | | 33,7 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 / 5 | 0 | 3,9 | 0 | 33,7 | 0 |
| | | | | 14,0 | 18,2 | 53,3 | 438,4 | 1,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | БОРЩ С КВАШЕН. КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 2,5 | 5,6 | 12,5 | 105,2 | 9,9 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,5 / 2,5 | 0 | 2,4 | 0 | 20,3 | 0 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 50 / 35 | 0,7 | 0,1 | 5,6 | 24,3 | 2,8 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 / 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | 0,3 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 15 / 12 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,8 | 0,2 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2,2 / 2,2 | 0 | 1,7 | 0 | 13,1 | 0 |
| | | СВЕКЛА СТОЛОВАЯ | 50 / 40 | 0,6 | 0 | 3,2 | 15,1 | 1,6 |
| | | КАПУСТА КВАШЕННАЯ | 30 / 24 | 0,4 | 0 | 1 | 6,0 | 4,3 |
| | | СМЕТАНА | 10 / 10 | 0,3 | 1,4 | 0,4 | 14,4 | 0 |
| | | ЧЕСНОК | 2 / 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 | 0,1 |
| | | ПАСТА ТОМАТНАЯ | 3 / 3 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,8 | 0,6 |
| | | СУФЛЕ КУРИНОЕ | 70 | 12,1 | 13,7 | 7,2 | 191,3 | 0,9 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 10 / 10 | 0,8 | 0,1 | 4,6 | 21,3 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 40 / 40 | 1,1 | 1 | 1,9 | 21,6 | 0,2 |
| | | 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. | 90 / 50,4 | 8,9 | 7,6 | 0 | 99,8 | 0,4 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,25 шт. / 10,16 | 1,2 | 1,1 | 0,1 | 14,4 | 0 |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ | 1 / 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2,5 / 2,5 | 0 | 2 | 0 | 14,9 | 0 |
| | | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 100 | 4,8 | 4,5 | 28,8 | 170,6 | 0 |
| | | ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ | 45 / 45 | 4,8 | 0,6 | 28,0 | 136,9 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 / 5 | 0 | 3,9 | 0 | 33,7 | 0 |
| 2012 | 349 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 50 | 0,7 | 1,8 | 4,2 | 34,8 | 1 |
| | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ | 5 / 5 | 0,5 | 0,1 | 2 | 15,0 | 0 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7 / 1,68 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 0,1 |

| | | | | | | | |
|-------------|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,8 / 1,8 | 0 | 1,7 | 0 | 14,6 | 0 |
| | ПАСТА ТОМАТНАЯ | 5 / 5 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,6 | 0,9 |
| | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ | 1 / 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 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 | 3,2 | 0,5 | 21,2 | 99,9 | 0 |
| | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 / 50 | 3,2 | 0,5 | 21,2 | 99,9 | 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 |
| 2012 | САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА | 60 | 0,8 | 2,0 | 5,3 | 41,5 | 2,4 |
| | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 75 / 58,8 | 0,8 | 0,1 | 4,4 | 21,7 | 2,4 |
| | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | САХАР ПЕСОК | 1 / 1 | 0 | 0 | 0,9 | 3,6 | 0 |
| | | | 25,7 | 28,2 | 100,9 | 737,7 | 16,0 |

Полдник

| | | | | | | | |
|--|---------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| | ЯБЛОКО | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 | 12 |
| | ЯБЛОКИ | 120 / 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 | 19,2 |
| | | | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 | 28,0 |

Ужин 1

| | | | | | | | | |
|-------------|------------|--------------------------------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 2008 | 219 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 120/25 | 24,3 | 18,0 | 42,0 | 412,5 | 0,2 |
| | | ТВОРОГ | 120 / 120 | 20,9 | 10,2 | 3,3 | 182,5 | 0,2 |
| | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ | 30 / 30 | 3 | 0,4 | 19,1 | 90,2 | 0 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,07 шт. / 2,62 | 0,3 | 0,3 | 0 | 3,7 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 5 / 5 | 0 | 0 | 4,6 | 18,0 | 0 |
| | | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 / 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 / 5 | 0 | 4,7 | 0 | 40,5 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,4 | 0 | 17,8 | 0 |
| | | ПОВИДЛО | 25 / 25 | 0,1 | 0 | 15 | 59,8 | 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 | 180 | | | 13,0 | 51,6 | 0 |
| | | КИСЕЛЬ СУХОЙ | 18 / 18 | 0 | 0 | 13 | 51,6 | 0 |
| | | | | 25,7 | 18,1 | 64,1 | 506,8 | 28,2 |