

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга  
ГБОУ СОШ № 14  
Галушко О.К./

МЕНЮ  
13 ноября 2025 г.

Ясли 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                       |                     |                                           |                   |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ<br>МОЛОЧНАЯ       | 150               | 5,6               | 4,2     | 18,9             | 138,1                                    | 0,7                   |
|                               |                     |                                           | 3 / 3             | 0                 | 0       | 2,7              | 10,8                                     | 0                     |
|                               |                     | САХАР ПЕСОК                               | 5 / 5             | 0                 | 0       | 0                | 0,0                                      | 0                     |
|                               |                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                           | 130 / 130         | 3,5               | 3,2     | 6,1              | 70,2                                     | 0,7                   |
|                               |                     | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                           | 18 / 18           | 2,1               | 1       | 10,1             | 57,1                                     | 0                     |
|                               |                     | ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ                            |                   |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | 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                          |                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НА<br>БУТЕРБРОД           | 5                 |                   | 3,9     | 0,1              | 29,8                                     | 0                     |
|                               |                     |                                           | 5 / 5             | 0                 | 3,9     | 0,1              | 29,8                                     | 0                     |
|                               |                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                           |                   |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | КАКАО С МОЛОКОМ                           | 150               | 0,2               | 0,2     | 6,5              | 27,7                                     | 0                     |
|                               |                     |                                           | 7 / 7             | 0                 | 0       | 6,4              | 25,1                                     | 0                     |
|                               |                     | САХАР ПЕСОК                               | 1 / 1             | 0,2               | 0,2     | 0,1              | 2,6                                      | 0                     |
|                               |                     | КАКАО-ПОРОШОК                             |                   |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     |                                           |                   | 7,4               | 8,5     | 35,3             | 243,2                                    | 0,7                   |
| Обед                          |                     |                                           |                   |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН.<br>Б-НЕ.         | 150               | 3,6               | 4,1     | 18,1             | 116,7                                    | 2,7                   |
|                               |                     |                                           | 10 / 8            | 0,1               | 0       | 0,5              | 2,5                                      | 0,2                   |
|                               |                     | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ                          | 8 / 6,72          | 0,1               | 0       | 0,5              | 2,5                                      | 0,3                   |
|                               |                     | ЛУК РЕПЧАТЫЙ                              | 2 / 2             | 0                 | 1,6     | 0                | 11,9                                     | 0                     |
|                               |                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                           | 108 / 108         | 0                 | 0       | 0                | 0,0                                      | 0                     |
|                               |                     | ВОДА ПИТЬЕВАЯ                             | 20 / 20           | 2,1               | 0,3     | 12,7             | 60,1                                     | 0                     |
|                               |                     | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ                  | 0,3 / 0,3         | 0                 | 0       | 0                | 0,0                                      | 0                     |
|                               |                     | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ                              | 0,14 шт /<br>5,71 | 0,7               | 0,7     | 0                | 8,1                                      | 0                     |
|                               |                     | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                        | 40 / 28           | 0,6               | 0,1     | 4,4              | 19,4                                     | 2,2                   |
|                               |                     | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ               | 5 / 1,5           | 0                 | 1,4     | 0                | 12,2                                     | 0                     |
|                               |                     | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ         |                   |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД<br>ТОМАТНЫМ СОУСОМ    | 70/30             | 8,5               | 8,4     | 7,8              | 136,2                                    | 1,2                   |
|                               |                     |                                           | 1,8 / 1,8         | 0                 | 1,7     | 0                | 14,6                                     | 0                     |
|                               |                     | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ         | 10 / 8,4          | 0,1               | 0       | 0,6              | 3,1                                      | 0,3                   |
|                               |                     | ЛУК РЕПЧАТЫЙ                              | 70 / 39,2         | 6,9               | 5,9     | 0                | 77,6                                     | 0,3                   |
|                               |                     | МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН. | 3 / 3             | 0,1               | 0       | 0,5              | 2,8                                      | 0,6                   |
|                               |                     | ПАСТА ТОМАТНАЯ                            | 0,14 шт /<br>5,71 | 0,7               | 0,7     | 0                | 8,1                                      | 0                     |
|                               |                     | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                        | 10 / 10           | 0,7               | 0,1     | 6,7              | 30,0                                     | 0                     |
|                               |                     | РИС                                       | 110               | 1,9               | 3,6     | 10,4             | 77,2                                     | 5,1                   |
|                               |                     | СВЕКЛА ТУШЕНАЯ                            | 2 / 2             | 0                 | 1,6     | 0                | 11,9                                     | 0                     |
|                               |                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                           | 150 / 120         | 1,7               | 0,1     | 9,6              | 45,4                                     | 4,8                   |
|                               |                     | СВЕКЛА СТОЛОВАЯ                           | 2 / 2             | 0                 | 1,9     | 0                | 16,2                                     | 0                     |
|                               |                     | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ         | 8 / 6,72          | 0,1               | 0       | 0,5              | 2,5                                      | 0,3                   |
|                               |                     | ЛУК РЕПЧАТЫЙ                              | 1 / 0,85          | 0,1               | 0       | 0,3              | 1,2                                      | 0                     |
|                               |                     | ЧЕСНОК                                    | 150               | 0,2               |         | 11,1             | 45,8                                     | 0                     |
|                               |                     | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                     | 9 / 9             | 0,2               | 0       | 4,7              | 20,7                                     | 0                     |
|                               |                     | СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                     |                   |                   |         |                  |                                          |                       |

|                                   |     |                                               |                  |      |      |      |       |      |
|-----------------------------------|-----|-----------------------------------------------|------------------|------|------|------|-------|------|
| 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                                | 15               | 1,0  | 0,1  | 6,8  | 32,0  | 0    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.                     |     |                                               | 15 / 15          | 1    | 0,1  | 6,8  | 32,0  | 0    |
|                                   |     |                                               |                  | 17,7 | 16,6 | 69,7 | 481,3 | 9,7  |
| Полдник                           |     |                                               |                  |      |      |      |       |      |
| 2008                              | 442 | СОК                                           | 100              | 0,5  | 0,1  | 9,9  | 43,0  | 2    |
| СОК                               |     |                                               | 100 / 100        | 0,5  | 0    | 12,7 | 55,0  | 4    |
|                                   |     |                                               |                  | 0,5  | 0,1  | 9,9  | 43,0  | 11,7 |
| Ужин 1                            |     |                                               |                  |      |      |      |       |      |
|                                   |     | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 100/20           | 16,7 | 11,8 | 20,3 | 250,6 | 1,7  |
| 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.)                |     |                                               | 0,29 шт. / 11,43 | 1,4  | 1,2  | 0,1  | 16,1  | 0    |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                   |     |                                               | 2,143 / 2,14     | 0    | 1,7  | 0    | 14,4  | 0    |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ |     |                                               | 1 / 1            | 0    | 0,9  | 0    | 8,1   | 0    |
| ВАНИЛИН                           |     |                                               | 1 / 1            | 0    | 0    | 0    | 0,0   | 0    |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                   |     |                                               | 60 / 60          | 1,6  | 1,4  | 2,8  | 32,4  | 0,3  |
| ЯБЛОКИ                            |     |                                               | 35 / 30,8        | 0,1  | 0,1  | 2,7  | 13,1  | 2    |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ              |     |                                               | 2,143 / 2,14     | 0    | 0    | 1,5  | 6,0   | 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    |
|                                   |     |                                               |                  | 17,7 | 11,9 | 37,9 | 325,6 | 13,4 |

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

**МЕНЮ**

13 ноября 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                       |                     |                                          |                    |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ<br>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                          |                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НА<br>БУТЕРБРОД          | 5                  |                   | 3,9     | 0,1              | 29,8                                     | 0                     |
|                               |                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                          | 5 / 5              | 0                 | 3,9     | 0,1              | 29,8                                     | 0                     |
|                               |                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                         | 180                | 0,3               | 0,2     | 7,4              | 31,9                                     | 0                     |
|                               |                     | САХАР ПЕСОК                              | 8 / 8              | 0                 | 0       | 7,3              | 28,7                                     | 0                     |
|                               |                     | КАКАО-ПОРОШОК                            | 1,2 / 1,2          | 0,3               | 0,2     | 0,1              | 3,2                                      | 0                     |
|                               |                     |                                          |                    | 9,5               | 10,2    | 45,4             | 309,0                                    | 0,9                   |
| Обед                          |                     |                                          |                    |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН.<br>Б-НЕ.        | 200                | 4,8               | 5,2     | 26,0             | 161,9                                    | 3,3                   |
|                               |                     | 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. /<br>6,61 | 0,8               | 0,8     | 0                | 9,4                                      | 0                     |
|                               |                     | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ              | 50 / 35            | 0,7               | 0,1     | 5,6              | 24,3                                     | 2,8                   |
|                               |                     | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ        | 2 / 2              | 0                 | 1,9     | 0                | 16,2                                     | 0                     |
|                               |                     | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД<br>ТОМАТНЫМ СОУСОМ   | 70/30              | 9,9               | 9,7     | 10,4             | 162,1                                    | 1,7                   |
|                               |                     | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ        | 2,3 / 2,3          | 0                 | 2,2     | 0                | 18,6                                     | 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                           | 5 / 5              | 0,2               | 0       | 0,9              | 4,6                                      | 0,9                   |
|                               |                     | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                       | 0,13 шт. /<br>5,04 | 0,6               | 0,6     | 0                | 7,1                                      | 0                     |
|                               |                     | РИС                                      | 13 / 13            | 0,9               | 0,1     | 8,7              | 39,0                                     | 0                     |
|                               |                     | СВЕКЛА ТУШЕНАЯ                           | 130                | 2,3               | 4,0     | 12,7             | 91,4                                     | 6,2                   |
|                               |                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                          | 2,3 / 2,3          | 0                 | 1,8     | 0                | 13,7                                     | 0                     |
|                               |                     | СВЕКЛА СТОЛОВАЯ                          | 180 / 144          | 2,1               | 0,1     | 11,6             | 54,5                                     | 5,8                   |
|                               |                     | ЛУК РЕПЧАТЫЙ                             | 10 / 8,4           | 0,1               | 0       | 0,6              | 3,1                                      | 0,3                   |
|                               |                     | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ        | 2,2 / 2,2          | 0                 | 2,1     | 0                | 17,8                                     | 0                     |
|                               |                     | ЧЕСНОК                                   | 2 / 1,7            | 0,1               | 0       | 0,5              | 2,3                                      | 0,1                   |
|                               |                     | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                    | 180                | 0,2               |         | 12,6             | 51,7                                     | 0                     |
|                               |                     | СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                    | 10 / 10            | 0,2               | 0       | 5,3              | 23,0                                     |                       |

|                                   |     |                                               |                  |      |      |      |       |      |
|-----------------------------------|-----|-----------------------------------------------|------------------|------|------|------|-------|------|
| 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                                | 20               | 1,4  | 0,1  | 9,1  | 42,7  | 0    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.                     |     |                                               | 20 / 20          | 1,4  | 0,1  | 9,1  | 42,7  | 0    |
|                                   |     |                                               |                  | 21,7 | 19,4 | 90,1 | 601,6 | 12,1 |
| Полдник                           |     |                                               |                  |      |      |      |       |      |
| 2008                              | 442 | СОК                                           | 100              | 0,5  | 0,1  | 9,9  | 43,0  | 2    |
| СОК                               |     |                                               | 100 / 100        | 0,5  | 0    | 12,7 | 55,0  | 4    |
|                                   |     |                                               |                  | 0,5  | 0,1  | 9,9  | 43,0  | 14,1 |
| Ужин 1                            |     |                                               |                  |      |      |      |       |      |
|                                   |     | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 110/30           | 20,8 | 15,4 | 26,3 | 319,8 | 2,2  |
| ТВОРОГ                            |     |                                               | 95,039 / 95,039  | 16,5 | 8,1  | 2,6  | 144,5 | 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                   |     |                                               | 80 / 80          | 2,1  | 2    | 3,8  | 43,2  | 0,4  |
| ЯБЛОКИ                            |     |                                               | 45 / 39,6        | 0,2  | 0,2  | 3,5  | 16,7  | 2,5  |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ              |     |                                               | 2,992 / 2,99     | 0    | 0    | 2,1  | 8,5   | 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    |
|                                   |     |                                               |                  | 22,2 | 15,5 | 48,4 | 414,1 | 16,3 |