

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

14 октября 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,2	7,6	19,5	168,4	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,455 / 5,455	0	4,2	0	36,7	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	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
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
2008	б/р	БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
2012		СЫР	8	1,7	1,8		26,8	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	8,182 / 8,18	1,7	1,8	0	26,8	0
				12,0	13,3	42,1	343,6	1,4
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	3,3	8,3	65,7	3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	0	0	0,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4 / 4	0,4	0	2,5	11,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	18 / 15,84	0,1	0	0,3	1,9	0,3
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	8,9	8,8	6,0	133,5	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		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.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт. / 3,63	0,5	0,4	0	5,1	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,7	3,6	16,8	101,6	8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	130 / 97,5	1,9	0,4	15,4	67,6	7,8
		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	15	1,1	0,1	7,1	32,9	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,455 / 15,455	1,1	0,1	7,1	32,9	0

2014	20	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	2,2	28,6	4,4
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	35/35	0,6	0	1	7,3	4,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		САХАР ПЕСОК	1/1	0	0	0,9	3,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5/4,2	0,1	0	0,3	1,5	0,2
				17,5	18,1	67,0	481,5	17,5
Полдник								
		СОК	150	0,8		19,1	82,5	6
		СОК	150/150	0,8	0	19,1	82,5	6
				0,8		19,1	82,5	23,5
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО - МОРКОВНАЯ С МОЛОЧ.СОУСОМ,	100/20	16,8	12,3	18,8	244,7	0,5
		ТВОРОГ	75,455/ 75,45	13,1	6,4	2,1	114,8	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3/0,9	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.)	0,27 шт. / 10,91	1,3	1,2	0,1	15,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5/1,5	0	1,4	0	12,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50/50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		ВАНИЛИН	1,4/1,4	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5/2,5	0	2	0	14,9	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,818/1,818	0	0	1,3	5,1	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	35,455/ 28,36	0,4	0	1,8	8,9	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,1	32,9	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН	15,455/ 15,455	1,1	0,1	7,1	32,9	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
				17,9	12,4	36,7	320,6	24,0

Утверждаю

старший воспитатель д.с. Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Палушко О.К.

МЕНЮ

14 октября 2025 г.

Сад 12 часов

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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,4	8,3	23,5	196,2	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	3,9	0	33,7	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,2	15,4	122,0	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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		СЫР	10	2,1	2,2		32,7	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	10,268 / 9,97	2,1	2,2	0	32,7	0
				15,4	15,6	53,9	428,6	1,8
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,1	6,5	11,6	106,9	3,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	16,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,3	19,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 37,5	0,8	0,2	5,9	26,0	3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	25 / 22	0,2	0	0,4	2,6	0,4
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	10,1	9,9	6,1	147,2	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		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	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,7	4,6	23,2	142,3	11
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	180 / 135	2,6	0,5	21,3	93,6	10,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,018 / 4,018	0	3,1	0	27,1	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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
2014	20	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,5	2,8	36,8	6,3

КАПУСТА КВАШЕНАЯ		50 / 50	0,9	0,1	1,4	10,4	6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
САХАР ПЕСОК		1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
			21,6	24,0	84,7	619,4	23,6
Полдник							
	СОК	150	0,8		19,1	82,5	6
		150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
			0,8		19,1	82,5	29,6
Ужин 1							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ С МОЛОЧ.СОУСОМ.	120/30	21,5	14,4	23,5	301,4 1,2
ТВОРОГ							
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ		100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
КРУПА МАННАЯ		1,12 / 1,12	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК		8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		0,26 шт. / 10,35	1,2	1,1	0,1	14,6	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ							
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
ВАНИЛИН		60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		1,6 / 1,6	0	0	0	0,0	0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		1,964 / 1,96	0	0	1,4	5,5	0
		45 / 36	0,5	0	2,3	11,3	0,7
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
			22,9	14,5	45,6	395,7	30,8