

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

# МЕНЮ

17 декабря 2025 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША МАННАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,3</b>	<b>3,4</b>	<b>20,4</b>	<b>134,3</b>	<b>0,7</b>
		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
		КРУПА МАННАЯ	18 / 18	1,8	0,2	11,6	53,3	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,8</b>	<b>26,9</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,769 / 0,769	0,1	0	0,4	1,8	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		<b>СЫР</b>	<b>10</b>	<b>2,3</b>	<b>3,0</b>		<b>36,4</b>	<b>0,1</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	10 / 10	2,3	3	0	36,4	0,2
				<b>9,3</b>	<b>6,6</b>	<b>37,0</b>	<b>245,2</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.</b>	<b>150</b>	<b>3,8</b>	<b>4,1</b>	<b>19,3</b>	<b>122,2</b>	<b>3,3</b>
		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.)	0,15 шт. / 6,15	0,8	0,7	0	8,7	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 35	0,7	0,1	5,6	24,3	2,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ</b>	<b>60/20</b>	<b>9,0</b>	<b>8,6</b>	<b>10,0</b>	<b>148,8</b>	<b>1,2</b>
		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.)	0,15 шт. / 6,15	0,8	0,7	0	8,7	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5,385 / 4,3	0,1	0	0,3	1,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>110</b>	<b>2,5</b>	<b>2,8</b>	<b>6,8</b>	<b>61,0</b>	<b>22,5</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	150 / 120	2,1	0,1	5,1	30,2	21,6
		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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,1</b>	<b>45,8</b>	<b>0</b>

		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>0,4</b>	<b>16,9</b>	<b>79,9</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40 / 40	2,6	0,4	16,9	79,9	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				<b>19,5</b>	<b>16,0</b>	<b>73,2</b>	<b>500,4</b>	<b>27,8</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>120</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,4</b>	<b>44,6</b>	<b>4,2</b>
		ЯБЛОКИ	120 / 105,6	0,4	0,4	9,4	44,6	6,8
				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,4</b>	<b>44,6</b>	<b>32,0</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ</b>	<b>150</b>	<b>4,9</b>	<b>5,0</b>	<b>16,9</b>	<b>131,9</b>	<b>0,7</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	14 / 14	1,4	0,2	9	42,6	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
<b>2012</b>	<b>393</b>	<b>ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>6,8</b>	<b>28,4</b>	<b>1,1</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ВОД- ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
		ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
<b>2012</b>	<b>467</b>	<b>БУЛОЧКА</b>	<b>80</b>	<b>7,3</b>	<b>5,7</b>	<b>40,9</b>	<b>237,0</b>	<b>0,2</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	55 / 55	5,6	0,7	34,9	165,3	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	0,15 шт. / 6,15	0,8	0,7	0	8,7	0
		ДРОЖОКИ	1,1 / 1,1	0,1	0	0	0,7	0
		ВАНИЛИН	0,05 / 0,05	0	0	0	0,0	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
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
				<b>13,8</b>	<b>10,8</b>	<b>73,7</b>	<b>440,0</b>	<b>34,0</b>

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

## МЕНЮ

17 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША МАННАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>4,3</b>	<b>24,4</b>	<b>165,4</b>	<b>0,9</b>
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,0	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
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,8</b>	<b>31,4</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,181 / 1,18	0,1	0	0,5	2,7	0
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,0</b>	<b>77,7</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		<b>СЫР</b>	<b>13</b>	<b>3,0</b>	<b>3,8</b>		<b>47,3</b>	<b>0,1</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	12,992 / 12,99	3	3,8	0	47,3	0,2
				<b>11,9</b>	<b>9,0</b>	<b>47,2</b>	<b>321,8</b>	<b>1,0</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.</b>	<b>200</b>	<b>4,9</b>	<b>5,3</b>	<b>27,0</b>	<b>166,7</b>	<b>3,9</b>
		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	60 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ</b>	<b>80/30</b>	<b>10,3</b>	<b>10,1</b>	<b>12,5</b>	<b>176,2</b>	<b>1,6</b>
		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
		<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>130</b>	<b>3,4</b>	<b>3,7</b>	<b>9,3</b>	<b>81,2</b>	<b>30,2</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	200 / 160	2,8	0,2	6,8	40,3	28,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0

		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>12,6</b>	<b>51,7</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,2</b>	<b>0,5</b>	<b>21,2</b>	<b>99,9</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50 / 50	3,2	0,5	21,2	99,9	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>53,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН	25,039 / 25,039	1,8	0,2	11,5	53,4	0
				<b>23,8</b>	<b>19,8</b>	<b>94,1</b>	<b>629,1</b>	<b>36,7</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>10,7</b>	<b>50,8</b>	<b>4,8</b>
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	10,7	50,8	7,7
				<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>10,7</b>	<b>50,8</b>	<b>41,5</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ</b>	<b>200</b>	<b>6,3</b>	<b>6,3</b>	<b>21,6</b>	<b>169,3</b>	<b>0,9</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	17 / 17	1,8	0,2	10,9	51,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>53,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН	25,039 / 25,039	1,8	0,2	11,5	53,4	0
<b>2012</b>	<b>393</b>	<b>ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,8</b>	<b>32,5</b>	<b>1,3</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		ЛИМОН	8 / 8	0,1	0	0,2	2,4	1,3
<b>2012</b>	<b>467</b>	<b>БУЛОЧКА</b>	<b>80</b>	<b>7,3</b>	<b>5,8</b>	<b>40,9</b>	<b>237,7</b>	<b>0,2</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	55 / 55	5,6	0,7	34,9	165,3	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,61	0,8	0,8	0	9,4	0
		ДРОЖОЖИ	1,1 / 1,1	0,1	0	0	0,7	0
		ВАНИЛИН	0,05 / 0,05	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
				<b>15,6</b>	<b>12,3</b>	<b>81,8</b>	<b>492,9</b>	<b>43,9</b>