

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

(Галушко О.К.)

МЕНЮ

18 ноября 2025 г.

Ясли 12 часов

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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,5	7,6	20,4	171,8	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 / 5	0	3,9	0	33,7	0	
		ПШЕНО	18 / 18	2	0,5	11,6	57,1	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	1,7	0	25,5	0	
		СЫР РОССИЙСКИЙ	7,778 / 7,778	1,7	1,7	0	25,5	0	
				12,3	13,2	43,0	345,7	1,4	
Обед									
		ЩИ ИЗ СВЕЖ, КАПУСТЫ НА КУРИНОМ.Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,7	3,3	7,5	63,5	8,9	
		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	
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0	
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 28	0,6	0,1	4,4	19,4	2,2	
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0	
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	5,8	
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0	
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4	
		ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ	60	9,0	8,9	6,0	134,7	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.)	0,11 шт. / 4,44	0,6	0,5	0	6,3	0	
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,7	3,6	16,9	102,0	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	140 / 98	1,9	0,4	15,5	68,0	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	1,0	0,1	6,8	32,0	0	

ХЛЕБ ПШЕНИЧН		15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
2008	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2		0,4	3,3	1,3
ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ		25 / 25	0,2	0	0,4	3,3	1,3
			17,3	16,3	64,2	454,7	20,3
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	26,3
Ужин 1							
2008	224 ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	90/20	15,0	11,0	19,8	230,4	0,4
ТВОРОГ		70 / 70	12,2	5,9	1,9	106,5	0,2
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ		0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
КРУПА МАННАЯ		6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
САХАР ПЕСОК		4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)		0,28 шт. / 11,11	1,3	1,2	0,1	15,7	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
ВАНИЛИН		1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
ПОВИДЛО		15 / 15	0,1	0	9	35,8	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
2008	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	40	0,5	1,0	3,8	27,0	0
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		50 / 40	0,5	0	2,8	14,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		1 / 1	0	1	0	9,0	0
САХАР ПЕСОК		1 / 1	0	0	1	4,0	0
			16,5	12,1	41,2	332,4	26,7

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

18 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,7	8,5	24,4	203,3	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
		ПШЕНО	20 / 20	2,2	0,5	12,8	63,4	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	2,3		32,8	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	10,308 / 10,01	2,1	2,3	0	32,8	0
				15,7	15,9	54,8	435,8	1,8
Обед								
		ЩИ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ НА КУРИНОМ Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,1	5,7	9,5	94,1	11,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,308 / 2,308	0	1,8	0	15,6	0
		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 ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 35	0,7	0,1	5,6	24,3	2,8
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ	70	10,1	9,9	6,1	147,0	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	7	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,92	0,6	0,6	0	6,9	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,5	4,6	21,7	135,8	10,3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	180 / 126	2,4	0,5	19,8	87,3	10,1
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	10 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4 / 4	0	3,1	0	26,9	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

			15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН	25	0,2		0,4	3,3	1,3
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25 / 25	0,2	0	0,4	3,3	1,3
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ		17,3	16,3	64,2	454,7	20,3
Полдник								
			150	0,8		19,1	82,5	6
		СОК	150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
		СОК		0,8		19,1	82,5	26,3
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	90/20	15,0	11,0	19,8	230,4	0,4
		ТВОРОГ	70 / 70	12,2	5,9	1,9	108,5	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,28 шт. / 11,11	1,3	1,2	0,1	15,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		ВАНИЛИН	1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ПОВИДЛО	15 / 15	0,1	0	9	35,8	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
		Морковь тертая 40,0		16,0	11,1	37,4	305,4	26,7