

Утверждаю

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

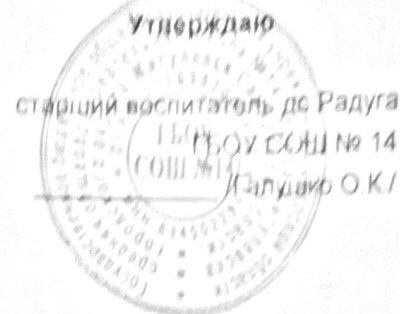
МЕНЮ

19 сентября 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								
2008	184	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,3	7,3	20,4	168,0	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		КРУПА МАННАЯ	18 / 18	1,8	0,2	11,6	53,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	150	0,1		6,8	26,7	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,714 / 0,71	0,1	0	0,4	1,6	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				6,9	11,8	37,3	276,3	0,7
Обед								
		РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,5	4,2	8,8	74,9	3,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,8 / 1,8	0	1,4	0	10,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		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
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	18 / 15,84	0,1	0	0,3	1,9	0,3
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4 / 4	0,4	0	2,5	11,3	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		УКРОП СВЕЖИЙ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ	60	9,1	9,1	6,0	136,5	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,71	0,7	0,7	0	8,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		РАГУ ОВОЩНОЕ	110	2,4	3,8	11,5	83,3	14,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 45	0,9	0,2	7,1	31,2	3,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	70 / 56	1	0,1	2,4	14,1	10,1

ЧЕСНОК			1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	14,5	58,6	0,3
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК			40 / 40	0,1	0,1	8,1	33,5	0,3
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
				16,6	17,7	63,1	458,7	19,5
Полдник								
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
СОК			150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				0,8	0,2	14,9	64,5	22,5
Ужин 1								
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧ. ПОД ОМЛЕТОМ	60	9,1	7,0	2,0	102,0	0,3
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ			70 / 37,1	5,6	0,3	0	24,0	0,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
2012	36	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	40	0,4	0,1	1,3	7,0	2,2
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ			60 / 55,8	0,4	0,1	1,3	7,0	2,2
		ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	26,2	0
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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН			15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,0	1,4	10,2	56,3	0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ			15 / 15	1	1,4	10,2	56,3	0
				11,6	8,6	26,9	223,5	25,0



МЕНЮ

19 сентября 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								
2008	184	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,5	8,2	24,4	199,3	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,046 / 5,046	0	3,9	0	33,9	0
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,1		7,8	31,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,193 / 1,19	0,1	0	0,5	2,7	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				8,9	13,0	47,3	338,2	0,9
Обед								
		РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,2	5,8	12,2	101,8	3,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 37,5	0,8	0,2	5,9	26,0	3
		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
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	20 / 17,6	0,1	0	0,3	2,1	0,4
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,3	19,9	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		УКРОП СВЕЖИЙ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ	70	10,2	9,9	6,1	147,4	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,14	0,7	0,6	0	7,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2,7	3,8	13,8	94,8	17,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70 / 52,5	1	0,2	8,3	36,4	4,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	80 / 64	1,1	0,1	2,7	16,1	11,5

ЧЕСНОК				2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	16,6	67,1	0,3
САХАР ПЕСОК				8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК				45,963 / 45,96	0,1	0,1	9,3	38,4	0,3
		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
					19,7	20,1	77,1	545,6	23,0
Полдник									
2008	442	СОК		150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
СОК				150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
					0,8	0,2	14,9	64,5	26,0
Ужин 1									
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧ. ПОД ОМЛЕТОМ		70	13,4	10,5	2,7	152,0	0,4
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ				50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ				2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ				90 / 47,7	7,2	0,4	0	30,9	0,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)				1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ				2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
2012	36	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ		60	0,5	0,1	1,5	8,2	2,6
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ				70 / 65,1	0,5	0,1	1,5	8,2	2,6
		ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		7,6	30,1	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ				0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
САХАР ПЕСОК				8 / 8	0	0	7,3	28,7	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
		ПЕЧЕНЬЕ		20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ				20 / 20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
					16,8	12,6	34,5	308,1	29,0