

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

МЕНЮ
21 ноября 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	7,4	19,5	167,1	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	5,263 / 5,26	0	4	0	35,4	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,4	12,6	97,9	0,7
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КАКАО-ПОРОШОК	1 / 1	0,2	0,2	0,1	2,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		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					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				10,4	11,4	42,1	316,8	1,4
Обед								
		РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,5	4,1	8,4	73,0	3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7 / 1,7	0	1,6	0	13,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 28	0,6	0,1	4,4	19,4	2,2
		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	16 / 14,08	0,1	0	0,2	1,6	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
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИНЫМ МЯСОМ	150	10,4	10,2	18,2	194,7	9,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	150 / 105	2	0,4	16,6	72,8	8,4
		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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,1	38,2	1,2
		ЯБЛОКИ	35 / 30,8	0,1	0,1	2,7	13,1	2
		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	7,0	32,5	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,263 / 15,26	1,1	0,1	7	32,5	0

2014	20	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	1,9	2,3	29,6	5
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	40 / 40	0,7	0	1,1	8,3	4,8
		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
				16,4	16,8	60,5	441,4	19,9
Полдник								
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	10,7	50,8	4,8
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	10,7	50,8	7,7
				0,5	0,5	10,7	50,8	24,7
Ужин 1								
		РЫБНОЕ СУФЛЕ	70	8,6	5,8	7,1	109,3	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	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
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	70 / 37,1	5,6	0,3	0	24,0	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	0,26 шт. / 10,53	1,2	1,1	0,1	14,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	9,38 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	40	0,6		3,3	15,6	1,6
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	51,56 / 41,25	0,6	0	3,3	15,6	1,6
2012	353	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,4	1,1
		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
		ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,0	32,5	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,263 / 15,26	1,1	0,1	7	32,5	0
				10,5	5,9	24,2	185,8	28,2

0
1
4
4
0
0
1
0
6
5
0
0
0
0

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Палушко О.К./

МЕНЮ
21 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,4	8,3	23,5	196,2	0,9
			4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		САХАР ПЕСОК	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ						
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,8	4,3	15,4	123,7	0,9
			1,2 / 1,2	0,3	0,2	0,1	3,2	0
		КАКАО-ПОРОШОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		САХАР ПЕСОК	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ						
		БАТОН	29	2,2	0,9	14,5	75,2	0
			29,032 / 29,03	2,2	0,9	14,5	75,2	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ						0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5			0	0,0	0
			5 / 5	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ						
				13,4	13,5	53,4	395,1	1,8
Обед								
		РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,0	5,5	11,8	98,4	3,7
			2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	50 / 35	0,7	0,1	5,6	24,3	2,8
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 17,6	0,1	0	0,3	2,1	0,4
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	7 / 7	0,7	0,1	4,3	19,9	0
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СМЕТАНА						
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИНЫМ МЯСОМ	180	11,8	12,1	22,1	230,7	11
			2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	180 / 126	2,4	0,5	19,8	87,3	10,1
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	20 / 16	0,2	0	1	5,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ЧЕСНОК	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ						
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	10,8	45,4	1,6
			45 / 39,6	0,2	0,2	3,5	16,7	2,5
		ЯБЛОКИ	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		САХАР ПЕСОК						
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	2,9	0,4	17,7	84,4	0
			46 / 46	2,9	0,4	17,7	84,4	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ						
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
			20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН						

2014	20	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,3	2,9	3,3	44,7	8,6
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	70 / 70	1,2	0,1	1,9	14,5	8,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5 / 6,3	0,1	0	0,5	2,3	0,2
				19,6	21,2	74,8	546,3	26,7
Полдник								
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	10,7	50,8	4,8
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	10,7	50,8	7,7
				0,5	0,5	10,7	50,8	31,5
Ужин 1								
		РЫБНОЕ СУФЛЕ	80	9,7	6,7	7,9	123,8	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2 / 2,2	0	2,1	0	17,8	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	80 / 42,4	6,4	0,4	0	27,5	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	14,06 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	1,0	0,1	5,1	24,2	2,6
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 64	1	0,1	5,1	24,2	2,6
2012	393	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,3	1,1
		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	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		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
				12,3	6,9	29,9	223,0	36,0