

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

23 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		
Завтрак								
		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,7	7,4	20,9	170,2	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	5,238 / 5,238	0	4	0	35,1	0
		РИС	18 / 18	1,2	0,2	12,1	53,9	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	0	26,6	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	8,095 / 8,095	1,7	1,8	0	26,6	0
				11,5	13,1	43,5	345,2	1,4
Обед								
		СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ.НА КУРИНОМ.Б-НЕ	150	1,5	2,1	9,5	60,3	2,9
		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
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	6 / 6	0,7	0,1	3,8	18,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	42,86 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	9,1	9,1	6,0	136,5	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)	0,14 шт / 5,71	0,7	0,7	0	8,1	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	139,29 / 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	6,9	32,5	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,238 / 15,238	1,1	0,1	6,9	32,5	0

		САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2,0	2,3	31,1	10,1
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	32,4 / 32,4	0,6	0	1	7,5	9,7
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5 / 4	0,1	0	0,3	1,6	0,4
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	1	4,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
				17,8	17,3	68,1	481,2	23,1
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	29,1
Ужин 1								
2008	224	СЫРНИКИ С ПОВИДЛОМ	100/15	18,9	11,7	28,1	282,8	0,2
		ТВОРОГ	90 / 90	15,7	7,6	2,5	136,9	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт. / 7,62	1	0,8	0,1	10,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ВАНИЛИН	1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ПОВИДЛО	15,238 / 15,238	0,1	0	9,2	36,5	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,5	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН	15,238 / 15,238	1,1	0,1	6,9	32,5	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
								0
				0	0	0	0,0	0
				20,0	11,8	45,8	358,3	29,3

23/11

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

23 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		
Завтрак								
		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,8	8,2	25,1	200,0	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	5,036 / 5,036	0	3,9	0	33,9	0
		РИС	20 / 20	1,3	0,2	13,5	59,9	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		32,8	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	10,288 / 9,99	2,1	2,2	0	32,8	0
				14,8	15,5	55,5	432,5	1,8
Обед								
		СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ.НА КУРИНОМ Б-НЕ	200	2,0	4,4	13,4	97,4	3,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,3 / 2,3	0	1,8	0	15,5	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
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	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
		КОТЛЕТЫ 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	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	0,12 шт. / 4,89	0,6	0,6	0	6,9	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,8	5,5	23,9	152,5	11,4
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 140	2,7	0,6	22	97,0	11,2
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,036 / 5,036	0	3,9	0	33,9	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
		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	36,6	6,2
		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	3,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5 / 6,3	0,1	0	0,5	2,3	0,2
				21,6	22,8	87,2	619,7	23,5
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	29,5
Ужин 1								
2008	224	СЫРНИКИ С ПОВИДЛОМ	120/20	24,8	14,5	39,0	372,7	0,2
		ТВОРОГ	120 / 120	20,9	10,2	3,3	182,5	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,12 / 1,12	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт / 6,62	0,8	0,8	0	9,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		ВАНИЛИН	1,6 / 1,6	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	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
		КИСЕЛЬ	180			13,0	51,6	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
								0
				0	0	0	0,0	0
				26,2	14,6	61,1	467,0	29,7

28/11/14