

Утверждаю

старший воспитатель ДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

24 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 МАННАЯ	150	5,3	3,4	20,4	134,3	0,7
		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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1		6,9	27,3	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,952 / 0,95	0,1	0	0,5	2,2	0
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		СЫР	10	2,3	3,0		36,4	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	10 / 10	2,3	3	0	36,4	0,2
				9,3	6,6	37,1	245,6	0,8
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ. СО СМЕТАНОЙ	150	4,2	5,5	19,7	137,3	3,3
		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.)	0,19 шт. / 7,62	1	0,8	0,1	10,8	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
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/20	8,9	8,6	10,0	148,2	1,2
		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.)	0,14 шт. / 5,71	0,7	0,7	0	8,1	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5,714 / 4,57	0,1	0	0,3	1,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	110	2,0	2,8	11,2	74,8	5,4
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	160 / 128	1,8	0,1	10,3	48,4	5,1
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		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	2,6	0,4	16,9	79,9	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40 / 40	2,6	0,4	16,9	79,9	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
				19,3	17,4	78,0	528,7	10,7
Полдник								
		ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	9,4	44,6	4,2
		ЯБЛОКИ	120 / 105,6	0,4	0,4	9,4	44,6	6,8
				0,4	0,4	9,4	44,6	14,9
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150	5,0	5,2	16,9	133,7	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		ПШЕНО	14 / 14	1,5	0,4	9	44,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	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
2012	393	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
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
		ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		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
				8,0	7,2	46,4	279,9	16,7

24/11

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

24 декабря 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 МАННАЯ	200	6,5	4,3	24,4	165,4	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	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		7,8	31,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,189 / 1,189	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
		СЫР	13	3,0	3,8		47,3	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	13,007 / 13,007	3	3,8	0	47,3	0,2
				11,9	9,0	47,2	321,8	1,0
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ.	200	5,2	6,6	27,3	179,8	3,9
		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. / 6,71	0,9	0,8	0	9,5	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
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80/30	10,3	10,1	12,5	176,2	1,6
		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	60 / 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. / 5,03	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
		СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	130	2,4	3,6	12,9	89,0	6,3
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	180 / 144	2,1	0,1	11,6	54,5	5,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,1	0,1	0	0,5	2,3	0,1

		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	3,2	0,5	21,2	99,9	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50 / 50	3,2	0,5	21,2	99,9	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН	25,035 / 25,035	1,8	0,2	11,5	53,4	0
				23,1	21,0	98,0	650,0	12,8
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	17,6
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	6,4	6,6	21,6	171,3	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		ПШЕНО	17 / 17	1,9	0,5	10,9	53,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН	25,035 / 25,035	1,8	0,2	11,5	53,4	0
2012	393	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,5	1,3
		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
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	30 / 30	2,3	2,9	22,3	125,1	0
				10,7	9,7	63,2	382,3	19,8

24/11