

МЕНЮ

7 ноября 2025 г.

Ясли 12 часов

Если 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	7,3	19,5	165,4	0,7
		3 / 3		0	0	2,7	10,8	0
		САХАР ПЕСОК	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МОЛ. МО ПИТЬЕВОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	150	0,1		6,8	27,0	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		7 / 7		0	0	0,4	1,9	0
		САХАР ПЕСОК	0,833 / 0,83	0,1	0			
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	9	2,1	2,7		33,4	0,1
2008	14	СЫР	9,167 / 9,167	2,1	2,7	0	33,4	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ		8,9	10,6	36,3	277,6	0,8
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ. НА КУР. БУЛЬОНЕ	150	1,6	4,9	9,7	83,6	3,6
		2 / 2		0	1,6	0	11,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	50 / 35	0,7	0,1	5,6	24,3	2,8
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	4 / 4	0,4	0	2,5	11,3	0
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	18 / 15,84	0,1	0	0,3	1,9	0,3
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СМЕТАНА	150	10,4	9,9	17,2	193,1	0,9
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИНЫМ МЯСОМ	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН	150 / 105	2	0,4	15,6	72,8	0
		КАРТОФЕЛЬ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,667 / 1,667	0	1,3	0	11,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ЧЕСНОК	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	150	0,2		11,1	45,8	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		САХАР ПЕСОК	40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		15,9	15,3	60,7	431,2	6,6

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	11,4
Ужин 1								
		РЫБНОЕ СУФЛЕ	70	8,6	5,8	7,1	108,5	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.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	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	393	ЧАЙ 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	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,0	1,4	10,2	56,3	0
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	15 / 15	1	1,4	10,2	56,3	0
				11,4	7,3	34,2	240,8	14,9

а
4
/

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

7 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
		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
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		7,8	31,5	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,21 / 1,21	0,1	0	0,5	2,8	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		БАТОН	29	2,2	0,9	14,5	75,2	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	29,032 / 29,03	2,2	0,9	14,5	75,2	0
2008	14	СЫР	13	3,0	3,8		47,2	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	12,984 / 12,98	3	3,8	0	47,2	0,2
				11,7	13,0	45,8	350,1	1,0
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУР. БУЛЬОНЕ	200	2,3	5,7	13,0	105,2	4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,3 / 2,3	0	1,8	0	13,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	55 / 38,5	0,8	0,2	6,1	26,6	3,1
		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
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8 / 8	0,7	0,1	4,9	22,7	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	22 / 19,36	0,2	0	0,3	2,3	0,4
		СМЕТАНА	10 / 10	0,3	1,4	0,4	14,4	0
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИНЫМ МЯСОМ	180	11,8	12,5	21,0	235,6	1,2
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		КАРТОФЕЛЬ	180 / 126	2,4	0,5	18,7	87,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	16,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2		0,5	3,9	1,5
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	30 / 30	0,2	0	0,5	3,9	1,5
		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	46	2,9	0,4	17,7	84,4	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	46 / 46	2,9	0,4	17,7	84,4	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

				18,8	18,7	73,9	523,5	7,7
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	12,5
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 <i>с лимоном</i>	180	0,1		7,6	30,1	0
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	
	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	
				13,6	8,8	43,3	295,9	15,9



9953