

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

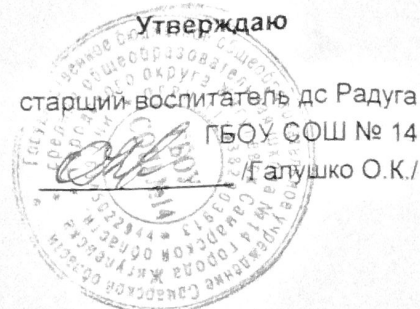
Галушко О.К./

МЕНЮ

9 октября 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 ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ	150	5,6	4,2	18,9	138,1	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
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	18 / 18	2,1	1	10,1	57,1	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
		КАКАО ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
2012		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		4,1		35,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,333 / 5,33	0	4,1	0	35,9	0
				10,8	11,8	41,3	318,2	1,4
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	150	3,9	4,2	18,5	121,3	2,9
		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	25 / 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.)	0,2 шт. / 8	1	0,8	0,1	11,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/20	8,9	8,5	10,0	147,7	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.)	0,13 шт. / 5,33	0,7	0,6	0	7,6	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5,333 / 4,26	0,1	0	0,3	1,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,6	3,6	7,2	69,9	0,7
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	160 / 128	2,2	0,1	5,5	32,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	13,5	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,1 / 1,1	0	0	0	0,0	0



МЕНЮ

9 октября 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 ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	5,2	22,9	169,6	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
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	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		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9		33,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,6	4,2	15,4	122,0	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
				13,8	14,2	53,3	403,0	1,8
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	200	5,0	5,3	26,3	163,8	3,5
		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. / 6,79	0,9	0,8	0	9,6	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 37,5	0,8	0,2	5,9	26,0	3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		УКРОП СВЕЖИЙ	1,5 / 1,5	0	0	0	0,0	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	80 / 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.)	1/8 шт. / 5	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
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,2	4,6	9,2	89,2	1,3
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	190 / 152	2,6	0,2	6,5	38,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	16,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9

ЧЕСНОК		1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	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	33,6	0,3	
САХАР ПЕСОК		7 / 7	0	0	6,4	26,1	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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН		20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0	
			19,4	16,9	74,8	513,6	6,5	
Полдник								
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	13,8	62,1	1,2	
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ		150 / 150	0,8	0,2	13,8	62,1	1,2	
			0,8	0,2	13,8	62,1	7,7	
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	90/20	15,0	10,9	20,0	230,6	0,4
ТВОРОГ		70 / 70	12,2	5,9	1,9	106,5	0,2	
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ		0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0	
КРУПА МАННАЯ		6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0	
САХАР ПЕСОК		4 / 4	0	0	3,6	14,4	0	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,27 шт. / 10,67	1,3	1,1	0,1	15,1	0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0	
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2	
ВАНИЛИН		1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2 / 2	0	1,6	0	11,9	0	
ПОВИДЛО		15,333 / 15,33	0,1	0	9,2	36,6	0	
	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	40	0,5	1,0	3,8	27,0	2	
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		50 / 40	0,5	0	2,8	14,0	2	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		1 / 1	0	1	0	9,0	0	
САХАР ПЕСОК		1 / 1	0	0	1	4,0	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 .	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	
			16,9	12,0	43,7	343,3	10,1	