



		САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	0
		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40/40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20/20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				<b>18,4</b>	<b>16,8</b>	<b>74,1</b>	<b>503,8</b>	<b>9,5</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10</b>
		ЯБЛКИ	100/100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>19,5</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>СУП С ПШЕНОМ МОЛОЧНЫЙ</b>	<b>150</b>	<b>4,6</b>	<b>5,1</b>	<b>13,1</b>	<b>116,8</b>	<b>0,7</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130/130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	10/9,9	1,1	0,3	5,2	27,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
		САХАР ПЕСОК	2/2	0	0	1,8	7,2	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20/20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
<b>2012</b>	<b>393</b>	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,8</b>	<b>27,7</b>	<b>0,8</b>
		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	5/5	0	0	0,2	1,5	0,8
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150/150	0	0	0	0,0	0
<b>2012</b>	<b>467</b>	<b>БУЛОЧКА</b>	<b>80</b>	<b>7,2</b>	<b>5,6</b>	<b>40,9</b>	<b>236,0</b>	<b>0,2</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	55/55	5,6	0,7	34,9	165,3	0
		САХАР ПЕСОК	5/5	0	0	4,6	18,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,45	0,7	0,6	0	7,7	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8/0,8	0	0	0	0,0	0
		ДРОЖЖИ	1,1/1,1	0,1	0	0	0,7	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
				<b>13,3</b>	<b>10,8</b>	<b>69,9</b>	<b>423,2</b>	<b>21,2</b>



Утверждаю

 и.о. старшего воспитателя г-да Радуга  
 ГБОУ СОШ № 14  
 Савина Т.С. /
**МЕНЮ**

1 апреля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>4,4</b>	<b>23,5</b>	<b>162,5</b>	<b>0,9</b>
		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 ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,8</b>	<b>31,5</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	0
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,0</b>	<b>77,7</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		<b>СЫР</b>	<b>13</b>	<b>3,0</b>	<b>3,8</b>		<b>47,4</b>	<b>0,1</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	13,023 / 13,02	3	3,8	0	47,4	0,2
				<b>11,8</b>	<b>9,1</b>	<b>46,3</b>	<b>319,1</b>	<b>1,0</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.</b>	<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>5,2</b>	<b>25,6</b>	<b>160,3</b>	<b>3,3</b>
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	6 / 4,5	0,1	0	0,3	1,4	0,1
		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. / 6,82	0,9	0,8	0	9,6	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>80/30</b>	<b>10,2</b>	<b>10,1</b>	<b>12,1</b>	<b>173,7</b>	<b>1,3</b>
		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	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,96	0,6	0,6	0	7,0	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	6 / 4,5	0,1	0	0,3	1,4	0,1
		<b>СВЕКЛА ТУШЕНАЯ</b>	<b>130</b>	<b>2,4</b>	<b>4,0</b>	<b>13,1</b>	<b>93,0</b>	<b>6,4</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,2 / 2,2	0	1,7	0	13,1	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	200 / 150	2,2	0,2	12	56,7	6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2 / 2,2	0	2,1	0	17,8	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>12,6</b>	<b>51,7</b>	<b>0</b>

		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,8</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>53,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,039 / 25,039	1,8	0,2	11,5	53,4	0
				<b>22,5</b>	<b>19,9</b>	<b>94,2</b>	<b>623,9</b>	<b>12,0</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10</b>
		ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>22,0</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>СУП С ПШЕНОМ МОЛОЧНЫЙ</b>	<b>200</b>	<b>6,1</b>	<b>6,9</b>	<b>21,2</b>	<b>171,5</b>	<b>0,9</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		ПШЕНО	15 / 15	1,6	0,4	9,6	47,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>53,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,039 / 25,039	1,8	0,2	11,5	53,4	0
<b>2012</b>	<b>393</b>	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,8</b>	<b>32,3</b>	<b>1,1</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
<b>2012</b>	<b>467</b>	<b>БУЛОЧКА</b>	<b>80</b>	<b>7,1</b>	<b>5,6</b>	<b>40,9</b>	<b>235,3</b>	<b>0,2</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	55 / 55	5,6	0,7	34,9	165,3	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,96	0,6	0,6	0	7,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		ДРОЖЖИ	1,1 / 1,1	0,1	0	0	0,7	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
				<b>15,2</b>	<b>12,7</b>	<b>81,4</b>	<b>492,5</b>	<b>24,2</b>