Утверждаю
старший воспитатель дс Радуга
ГБОУ СОШ № 14
_____ /Галушко О.К./

МЕНЮ

2 ноября 2026 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								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	**80**	**4,8**	**8,2**	**0,4**	**86,3**	**0**
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ		50 / 50	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	**150**	**0,1**		**6,9**	**27,4**	**0**
	САХАР ПЕСОК		7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ		1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		БАТОН	**20**	**1,5**	**0,6**	**10,0**	**51,8**	**0**
	БАТОН НАРЕЗНОЙ.		20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		СЫР	**8**	**1,8**	**2,3**		**27,0**	**0**
	СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ		8,462 / 8,25	1,8	2,3	0	27,0	0
				8,2	**11,1**	**17,3**	**192,5**	**0**
Обед								
2010	**66**	**ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ**	**150**	**1,8**	**3,6**	**7,9**	**67,2**	**8,9**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ		40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	5,8
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		40 / 28	0,6	0,1	4,4	19,4	2,2
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0
	ПАСТА ТОМАТНАЯ		2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
	СМЕТАНА		9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
	ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ		1 / 1	0	0	0	0,0	0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		1 / 1	0	0	0	0,0	0
	ЧЕСНОК		1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	**60**	**8,7**	**9,2**	**3,7**	**127,7**	**1,5**
	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
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
	ПАСТА ТОМАТНАЯ		3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	**90**	**3,6**	**3,3**	**15,6**	**103,9**	**0**
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ		30 / 30	3,6	0,9	15,6	83,2	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		62,3 / 62,3	0	0	0	0,0	0
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ		0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		3,077 / 3,077	0	2,4	0	20,7	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	**150**	**0,2**		**11,5**	**47,6**	**0**
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
	САХАР ПЕСОК		7,5 / 7,5	0	0	6,8	26,9	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**	**7,0**	**32,8**	**0**
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	*15,385 / 15,385*	*1,1*	*0,1*	*7*	*32,8*	*0*
				17,9	**16,6**	**61,2**	**452,6**	**10,4**
Полдник								
2008	**442**	**СОК**	**128**	**0,6**	**0,1**	**12,7**	**55,0**	**2,6**
		СОК	*127,692 / 127,69*	*0,6*	*0*	*16,2*	*70,2*	*5,1*
				0,6	**0,1**	**12,7**	**55,0**	**13,0**
Ужин 1								
		СУФЛЕ РЫБНОЕ	**70**	**8,5**	**6,5**	**7,1**	**113,6**	**0,8**
		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*
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	*70 / 37,1*	*5,6*	*0,3*	*0*	*24,0*	*0,3*
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	*0,23 шт. / 9,23*	*1,1*	*1*	*0,1*	*13,1*	*0*
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	*2 / 2*	*0*	*1,9*	*0*	*16,2*	*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*
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	*10 / 10*	*0,8*	*0,1*	*4,6*	*21,3*	*0*
2008		**ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ**	**40**	**0,8**	**3,6**	**3,1**	**47,6**	**2**
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	*40 / 40*	*0,8*	*3,6*	*3,1*	*47,6*	*2,8*
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	**15**	**1,1**	**0,1**	**7,0**	**32,8**	**0**
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	*15,385 / 15,385*	*1,1*	*0,1*	*7*	*32,8*	*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*
				10,4	**10,2**	**28,0**	**237,0**	**16,6**

Утверждаю
старший воспитатель дс Радуга
ГБОУ СОШ № 14
_____ /Галушко О.К./

МЕНЮ

2 ноября 2026 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								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	**100**	**7,2**	**10,4**	**0,5**	**114,6**	**0**
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	0
	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ		60 / 60	0	0	0	0,0	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	**180**	**0,1**		**7,8**	**31,5**	**0**
	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
		БАТОН	**30**	**2,3**	**0,9**	**15,0**	**77,7**	**0**
	БАТОН НАРЕЗНОЙ.		30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		СЫР	**12**	**2,7**	**3,3**		**39,4**	**0**
	СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ		12,417 / 12,02	2,7	3,3	0	39,4	0,1
				12,3	**14,6**	**23,3**	**263,2**	**0**
Обед								
2010	**66**	**ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ**	**200**	**2,2**	**5,2**	**10,1**	**91,1**	**11,3**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ		50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		50 / 35	0,7	0,1	5,6	24,3	2,8
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
	ПАСТА ТОМАТНАЯ		3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
	СМЕТАНА		8 / 8	0,2	1,1	0,3	11,5	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
	ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ		1 / 1	0	0	0	0,0	0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		1 / 1	0	0	0	0,0	0
	ЧЕСНОК		2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	**80**	**10,0**	**10,5**	**6,0**	**153,4**	**2,1**
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		15 / 12,6	0,2	0	0,9	4,7	0,5
	МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.		90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
	ПАСТА ТОМАТНАЯ		5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	**110**	**6,0**	**5,5**	**26,0**	**172,3**	**0**
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ		50 / 50	6	1,6	26	138,6	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		90 / 90	0	0	0	0,0	0
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ		1,3 / 1,3	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5 / 5	0	3,9	0	33,7	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*
				22,9	**21,7**	**83,1**	**603,0**	**13,4**
Полдник								
2008	**442**	**СОК**	**128**	**0,6**	**0,1**	**12,7**	**55,0**	**2,6**
	СОК		*128 / 128*	*0,6*	*0*	*16,3*	*70,4*	*5,1*
				0,6	**0,1**	**12,7**	**55,0**	**16,0**
Ужин 1								
		СУФЛЕ РЫБНОЕ	**80**	**11,4**	**7,8**	**7,9**	**139,4**	**0,8**
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		*40 / 40*	*1,1*	*1*	*1,9*	*21,6*	*0,2*
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		*3,5 / 3,5*	*0*	*2,7*	*0*	*20,8*	*0*
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ		*100 / 53*	*8*	*0,5*	*0*	*34,4*	*0,4*
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		*1/4 шт. / 10*	*1,2*	*1,1*	*0,1*	*14,1*	*0*
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		*2,5 / 2,5*	*0*	*2,4*	*0*	*20,3*	*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*
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		*10 / 10*	*0,8*	*0,1*	*4,6*	*21,3*	*0*
2008		**ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ**	**60**	**1,1**	**5,3**	**4,6**	**71,4**	**4,2**
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ		*60 / 60*	*1,1*	*5,3*	*4,6*	*71,4*	
		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**			**14,5**	**57,3**	**0**
	КИСЕЛЬ СУХОЙ		*20 / 20*	*0*	*0*	*14,5*	*57,3*	*0*
				13,9	**13,2**	**36,1**	**310,8**	**21,0**