



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

МЕНЮ

3 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая 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
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,2	15,4	122,0	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
2012		СЫР	10	2,1	2,3		32,9	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	10,323 / 10,02	2,1	2,3	0	32,9	0
				15,4	15,7	53,9	428,8	1,8
Обед								
		СУП ХАРЧО НА КУРИНОМ Б-НЕ	200	1,7	4,4	13,7	98,6	3,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,339 / 2,339	0	1,8	0	15,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	10,2	9,9	6,1	147,4	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		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.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,16	0,7	0,6	0	7,3	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,8	5,5	23,9	152,3	11,4
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	233,33 / 140	2,7	0,6	22	97,0	11,2
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		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
2014	20	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,5	2,8	36,6	6,2
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50 / 50	0,9	0,1	1,4	10,4	6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5 / 6,3	0,1	0	0,5	2,3	0,2
				21,4	22,8	87,5	621,1	23,8
Полдник								
		СОК	150	0,8		19,1	82,5	6
		СОК	150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				0,8		19,1	82,5	29,8
Ужин 1								
2008	224	СЫРНИКИ С ПОВИДЛОМ	120/20	24,9	14,5	39,0	372,8	0,2
		ТВОРОГ	120 / 120	20,9	10,2	3,3	182,5	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,12 / 1,12	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,77	0,9	0,8	0	9,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		ВАНИЛИН	1,6 / 1,6	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	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
		КИСЕЛЬ	180			13,0	51,6	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
				26,3	14,6	61,1	467,1	30,0

Утверждаю

старший воспитатель д.с. Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.Ж.

МЕНЮ

3 марта 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								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,2	7,5	19,5	167,3	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,294 / 5,29	0	4,1	0	35,6	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	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
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
2008	б/р	БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
2012		СЫР	8	1,7	1,8		27,0	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	8,235 / 8,235	1,7	1,8	0	27,0	0
				12,0	13,2	42,1	342,7	1,4
Обед								
		СУП ХАРЧО НА КУРИНОМ.Б-НЕ	150	2,2	2,2	19,2	101,9	2,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	0	0	0,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		РИС	20 / 20	1,3	0,2	13,5	59,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 24	0,5	0,1	3,8	16,7	1,9
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	9,0	8,9	6,0	135,1	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,7	0,6	0,5	0	6,7	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,7	3,6	16,8	101,6	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
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	162,5 / 97,5	1,9	0,4	15,4	67,6	7,8
		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	2,5	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	32,6	0

	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,294 / 15,29	1,1	0,1	7	32,6	0	
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2,0	2,3	31,1	10,1	
	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	32,4 / 32,4	0,6	0	1	7,5	9,7	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5 / 4	0,1	0	0,3	1,6	0,4	
	САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	1	4,0	0	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0	
			18,4	17,2	77,9	521,5	23,1	
Полдник								
	СОК	150	0,8		19,1	82,5	6	
	СОК	150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6	
			0,8		19,1	82,5	29,1	
Ужин 1								
2008	224	СЫРНИКИ С ПОВИДЛОМ	100/15	18,8	11,7	28,0	282,0	0,2
	ТВОРОГ	90 / 90	15,7	7,6	2,5	136,9	0,2	
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0	
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0	
	САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт. / 7,06	0,9	0,8	0	10,0	0	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0	
	ВАНИЛИН	1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0	
	ПОВИДЛО	15,294 / 15,29	0,1	0	9,2	36,5	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,0	32,6	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,294 / 15,29	1,1	0,1	7	32,6	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	
			19,9	11,8	45,8	357,6	29,3	