Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

_____ /Галушко О.К./

МЕНЮ

3 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								
		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	**200**	**6,7**	**8,5**	**24,4**	**203,5**	**0,9**
	САХАР ПЕСОК		4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,045 / 5,045	0	3,9	0	33,9	0
	ПШЕНО		20 / 20	2,2	0,5	12,8	63,4	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		**МАСЛО НА БУТЕРБРОД**	**5**		**3,9**		**33,9**	**0**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,045 / 5,045	0	3,9	0	33,9	0
				13,6	**17,5**	**54,8**	**437,1**	**1,8**
Обед								
		СУП ГОРОХОВЫЙ	**200**	**6,6**	**4,3**	**18,8**	**135,2**	**3,9**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		1,982 / 1,98	0	1,5	0	13,3	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
	ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ		25 / 25	5,5	0,4	10,9	67,3	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		60 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	5
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	**70**	**10,1**	**9,9**	**6,1**	**147,2**	**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 РАФИНИРОВАНОЕ		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. / 5,04	0,6	0,6	0	7,1	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	**130**	**3,3**	**5,4**	**20,1**	**135,5**	**9,4**
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		165 / 115,5	2,2	0,5	18,2	80,0	9,2
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,045 / 5,045	0	3,9	0	33,9	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
2012		**САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ**	**60**	**1,0**	**2,8**	**3,9**	**43,7**	**0,1**

		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	*60 / 48*	*0,9*	*0*	*2,1*	*12,1*	*0*
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	*7,5 / 6*	*0,1*	*0*	*0,4*	*1,9*	*0,1*
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	*5,8 / 5,8*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
		САХАР ПЕСОК	*1,5 / 1,5*	*0*	*0*	*1,4*	*5,4*	*0*
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	*3 / 3*	*0*	*2,8*	*0*	*24,3*	*0*
				25,7	**22,9**	**89,9**	**647,8**	**16,0**
				0,8	**0,2**	**14,9**	**64,5**	**3**
				0,8	*0*	*19,1*	*82,5*	*6*
				0,8	**0,2**	**14,9**	**64,5**	**19,0**
		Ужин 1						
		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОН.ИЗДЕЛИЯМИ.	**200**	**6,1**	**6,7**	**20,3**	**166,0**	**0,9**
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	*170 / 170*	*4,5*	*4,1*	*8*	*91,8*	*0,9*
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	*15 / 15*	*1,6*	*0,2*	*9,6*	*45,6*	*0*
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*3 / 3*	*0*	*2,4*	*0*	*17,8*	*0*
		САХАР ПЕСОК	*3 / 3*	*0*	*0*	*2,7*	*10,8*	*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*
2008	**431**	**ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ**	**180**	**0,2**		**7,8**	**32,3**	**1,1**
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	*180 / 180*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	
		САХАР ПЕСОК	*8 / 8*	*0*	*0*	*7,3*	*28,7*	
		ЛИМОН	*7 / 7*	*0,1*	*0*	*0,2*	*2,2*	*1,1*
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	*0,6 / 0,6*	*0,1*	*0*	*0,3*	*1,4*	*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*
				9,1	**8,7**	**50,8**	**316,1**	**21,0**

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

_____ /Галушко О.К./

МЕНЮ

3 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								
		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	**150**	**5,5**	**7,6**	**20,4**	**171,8**	**0,7**
	САХАР ПЕСОК		3 / 3	0	0	2,7	10,8	
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5 / 5	0	3,9	0	33,7	
	ПШЕНО		18 / 18	2	0,5	11,6	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
	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		**МАСЛО НА БУТЕРБРОД**	**5**		**3,9**		**33,7**	**0**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
				10,6	**15,4**	**43,0**	**353,9**	**1,4**
Обед								
		СУП ГОРОХОВЫЙ	**150**	**4,2**	**1,7**	**13,2**	**81,9**	**3,3**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		1 / 1	0	0	0	0,0	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
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		50 / 35	0,7	0,1	5,6	24,3	2
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		1 / 1	0	0	0	0,0	
	ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ		15 / 15	3,3	0,2	6,6	40,4	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	**60**	**9,2**	**9,2**	**6,0**	**137,9**	**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 РАФИНИРОВАНОЕ		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.)		0,17 шт. / 6,66	0,8	0,8	0	9,5	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	**110**	**2,5**	**4,3**	**15,8**	**103,1**	**7,5**
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		4 / 4	0	3,1	0,1	23,8	0
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		130 / 91	1,7	0,4	14,3	63,1	7,3
		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**	**1,0**	**0,1**	**6,8**	**32,0**	**0**
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
2012		**САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ**	**40**	**0,7**	**1,9**	**2,6**	**29,2**	**0,1**

		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5 / 4	0,1	0	0,3	1,3	0,1
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,88 / 3,88	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
				20,3	17,6	71,0	503,3	13,0
Полдник								
				0,8	0,2	14,9	64,5	3
				0,8	0	19,1	82,5	6
				0,8	0,2	14,9	64,5	16,0
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОН.ИЗДЕЛИЯМИ.	**150**	**4,5**	**4,9**	**14,4**	**119,7**	**0,7**
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	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
2008	**431**	**ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ**	**150**	**0,2**		**6,8**	**28,4**	**1,1**
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	
		ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	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
				6,7	6,4	38,2	236,4	17,8