Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

_____/Галушко О.К./

МЕНЮ

5 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								
2008	184	**КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ**	**150**	**4,7**	**7,3**	**20,9**	**168,6**	**0,7**
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	*130 / 130*	*3,5*	*3,2*	*6,1*	*70,2*	*0,7*
		САХАР ПЕСОК	*3 / 3*	*0*	*0*	*2,7*	*10,8*	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*5 / 5*	*0*	*3,9*	*0*	*33,7*	
		РИС	*18 / 18*	*1,2*	*0,2*	*12,1*	*53,9*	*0*
		КАКАО С МОЛОКОМ	**150**	**3,7**	**3,4**	**12,6**	**97,9**	**0,7**
		КАКАО-ПОРОШОК	*1 / 1*	*0,2*	*0,2*	*0,1*	*2,6*	*0*
		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*
		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*
				9,9	**15,2**	**43,5**	**352,0**	**1,4**
Обед								
		СВЕКОЛЬНЫЙ СУП СО СМЕТАНОЙ	**150**	**2,0**	**2,9**	**10,9**	**73,8**	**5,3**
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	*40 / 28*	*0,6*	*0,1*	*4,4*	*19,4*	*2,2*
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	*70 / 56*	*0,8*	*0,1*	*4,5*	*21,2*	*2,2*
		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*
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	*2 / 2*	*0,1*	*0*	*0,4*	*1,8*	*0*
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	*1,5 / 1,5*	*0*	*1,4*	*0*	*12,2*	*0*
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*1 / 1*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	*1 / 1*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
		СМЕТАНА	*9 / 9*	*0,2*	*1,3*	*0,3*	*13,0*	*0*
		ЧЕСНОК	*1 / 0,85*	*0,1*	*0*	*0,3*	*1,2*	*0*
		СУФЛЕ КУРИНОЕ	**60**	**10,2**	**10,1**	**6,7**	**153,2**	**0,8**
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	*30 / 30*	*0,8*	*0,8*	*1,4*	*16,2*	*0,2*
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*2,5 / 2,5*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	*70 / 39,2*	*6,9*	*5,9*	*0*	*77,6*	*0,3*
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	*0,33 шт. / 13,33*	*1,6*	*1,4*	*0,1*	*18,8*	*0*
		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*
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	*10 / 10*	*0,8*	*0,1*	*4,6*	*21,3*	*0*
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	**90**	**3,1**	**2,9**	**19,3**	**113,7**	**0**
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	*30 / 30*	*3,1*	*0,4*	*19,3*	*91,3*	*0*
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*3,333 / 3,33*	*0*	*2,5*	*0*	*22,4*	*0*
		СОУС ТОМАТНЫЙ	**30**	**0,4**	**1,4**	**2,6**	**24,3**	**0,5**
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	*1,5 / 1,5*	*0*	*1,4*	*0*	*12,2*	*0*
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	*4 / 3,36*	*0*	*0*	*0,3*	*1,3*	*0,1*
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	*2 / 2*	*0,1*	*0*	*0,4*	*1,8*	*0,4*
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	*3 / 3*	*0,3*	*0*	*1,9*	*9,0*	*0*

		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 ПШЕНИЧНЫЙ	**15**	**1,0**	**0,1**	**6,8**	**32,0**	**0**
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		*15 / 15*	*1*	*0,1*	*6,8*	*32,0*	*0*
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	**40**	**2,5**	**0,4**	**15,5**	**73,4**	**0**
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ		*40 / 40*	*2,5*	*0,4*	*15,5*	*73,4*	*0*
				19,4	**17,8**	**72,9**	**516,2**	**8,0**
Полдник								
		ЯБЛОКО	**120**	**0,5**	**0,5**	**11,8**	**56,4**	**12**
	ЯБЛОКИ		*120 / 120*	*0,5*	*0,5*	*11,8*	*56,4*	*19,2*
				0,5	**0,5**	**11,8**	**56,4**	**20,0**
Ужин 1								
2012	**235**	**ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ**	**100/15**	**15,3**	**11,6**	**19,8**	**239,9**	**0,4**
	ТВОРОГ		*70 / 70*	*12,2*	*5,9*	*1,9*	*106,5*	*0,2*
	КРУПА МАННАЯ		*6 / 6*	*0,6*	*0,1*	*3,8*	*17,7*	*0*
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		*30 / 30*	*0,8*	*0,8*	*1,4*	*16,2*	*0,2*
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		*0,4 / 0,4*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
	САХАР ПЕСОК		*4 / 4*	*0*	*0*	*3,6*	*14,4*	*0*
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		*0,33 шт. / 13,33*	*1,6*	*1,4*	*0,1*	*18,8*	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		*3,333 / 3,33*	*0*	*2,5*	*0*	*22,4*	*0*
	ВАНИЛИН		*0,01 / 0,01*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
	ПОВИДЛО		*15 / 15*	*0,1*	*0*	*9*	*35,8*	*0*
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		*1 / 1*	*0*	*0,9*	*0*	*8,1*	*0*
		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	**50**	**0,6**	**1,0**	**4,0**	**28,4**	**2,2**
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		*55 / 44*	*0,6*	*0*	*3*	*15,4*	*2,2*
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		*1 / 1*	*0*	*1*	*0*	*9,0*	*0*
	САХАР ПЕСОК		*1 / 1*	*0*	*0*	*1*	*4,0*	*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*
		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	**12,7**	**41,4**	**343,3**	**22,6**

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 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								
2008	184	**КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ**	**200**	**5,8**	**8,2**	**25,1**	**199,8**	**0,9**
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	*170 / 170*	*4,5*	*4,1*	*8*	*91,8*	*0,9*
		САХАР ПЕСОК	*4 / 4*	*0*	*0*	*3,6*	*14,4*	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*5 / 5*	*0*	*3,9*	*0*	*33,7*	*0*
		РИС	*20 / 20*	*1,3*	*0,2*	*13,5*	*59,9*	*0*
		КАКАО С МОЛОКОМ	**180**	**0,3**	**0,2**	**7,4**	**31,9**	**0**
		КАКАО-ПОРОШОК	*1,2 / 1,2*	*0,3*	*0,2*	*0,1*	*3,2*	*0*
		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**		**33,7**	**0**
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*5 / 5*	*0*	*3,9*	*0*	*33,7*	*0*
				8,4	**13,2**	**47,5**	**343,1**	**0,9**
Обед								
		СВЕКОЛЬНЫЙ СУП СО СМЕТАНОЙ	**200**	**2,7**	**4,3**	**14,9**	**103,5**	**7,4**
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	*80 / 64*	*1*	*0,1*	*5,1*	*24,2*	*2,6*
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	*64,29 / 45*	*0,9*	*0,2*	*7,1*	*31,2*	*3,6*
		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*
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	*3 / 3*	*0,1*	*0*	*0,5*	*2,8*	*0*
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	*2,5 / 2,5*	*0*	*2,4*	*0*	*20,3*	*0*
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*2 / 2*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	*1 / 1*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
		СМЕТАНА	*11 / 11*	*0,3*	*1,6*	*0,4*	*15,8*	*0*
		ЧЕСНОК	*2 / 1,7*	*0,1*	*0*	*0,5*	*2,3*	*0,1*
		СУФЛЕ КУРИНОЕ	**70**	**11,3**	**14,1**	**7,4**	**190,9**	**1**
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	*80 / 44,8*	*8*	*6,8*	*0*	*88,7*	*0,4*
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	*40 / 40*	*1,1*	*1*	*1,9*	*21,6*	*0,2*
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	*10 / 10*	*0,8*	*0,1*	*4,6*	*21,3*	*0*
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	*13 / 10,92*	*0,2*	*0*	*0,8*	*4,1*	*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*
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*3,5 / 3,5*	*0*	*2,7*	*0*	*20,8*	*0*
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	**110**	**4,8**	**4,5**	**28,8**	**170,6**	**0**
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	*45 / 45*	*4,8*	*0,6*	*28,8*	*136,9*	*0*
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*5 / 5*	*0*	*3,9*	*0*	*33,7*	*0*
		СОУС ТОМАТНЫЙ	**50**	**0,8**	**2,0**	**4,5**	**37,7**	**1,1**
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	*2 / 2*	*0*	*1,9*	*0*	*16,2*	*0*
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	*5 / 5*	*0,5*	*0,1*	*3,2*	*15,0*	*0*
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	*6 / 5,04*	*0,1*	*0*	*0,4*	*1,9*	*0,2*
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	*5 / 5*	*0,2*	*0*	*0,9*	*4,6*	*0,9*
		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 ПШЕНИЧНЫЙ	**20**	**1,4**	**0,1**	**9,1**	**42,7**	**0**
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	*20 / 20*	*1,4*	*0,1*	*9,1*	*42,7*	*0*
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	**50**	**3,1**	**0,4**	**19,3**	**91,8**	**0**
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	*50 / 50*	*3,1*	*0,4*	*19,3*	*91,8*	*0*
				24,3	**25,4**	**96,6**	**688,9**	**10,4**
Полдник								
		ЯБЛОКО	**120**	**0,5**	**0,5**	**11,8**	**56,4**	**12**
		ЯБЛОКИ	*120 / 120*	*0,5*	*0,5*	*11,8*	*56,4*	*19,2*
				0,5	**0,5**	**11,8**	**56,4**	**22,4**
Ужин 1								
2012	**235**	**ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ**	**130/20**	**20,6**	**14,8**	**26,4**	**313,1**	**0,4**
		ТВОРОГ	*100 / 100*	*17,4*	*8,5*	*2,7*	*152,1*	*0,2*
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	*40 / 40*	*1,1*	*1*	*1,9*	*21,6*	*0,2*
		КРУПА МАННАЯ	*8 / 8*	*0,8*	*0,1*	*5,1*	*23,7*	*0*
		САХАР ПЕСОК	*5 / 5*	*0*	*0*	*4,6*	*18,0*	*0*
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	*0,4 / 0,4*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	*1/4 шт. / 10*	*1,2*	*1,1*	*0,1*	*14,1*	*0*
		ВАНИЛИН	*0,01 / 0,01*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	*1,5 / 1,5*	*0*	*1,4*	*0*	*12,2*	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*3,5 / 3,5*	*0*	*2,7*	*0*	*23,6*	*0*
		ПОВИДЛО	*20 / 20*	*0,1*	*0*	*12*	*47,8*	*0*
		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	**60**	**0,7**	**2,1**	**5,9**	**45,6**	**2,8**
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	*70 / 56*	*0,7*	*0,1*	*3,9*	*19,6*	*2,8*
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	*2 / 2*	*0*	*2*	*0*	*18,0*	*0*
		САХАР ПЕСОК	*2 / 2*	*0*	*0*	*2*	*8,0*	*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	**180**			**13,0**	**51,6**	**0**
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	*18 / 18*	*0*	*0*	*13*	*51,6*	*0*
				22,7	**17,0**	**54,4**	**453,0**	**25,6**