Утверждаю

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

МЕНЮ

6 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 ЯЧЕВАЯ 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	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5 / 5	0	3,9	0	33,7	
	КРУПА ЯЧНЕВАЯ		20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	**180**	**0,1**		**7,8**	**31,5**	**0**
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		1,207 / 1,207	0,1	0	0,5	2,8	0
	САХАР ПЕСОК		8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		БАТОН	**29**	**2,2**	**0,9**	**14,5**	**75,0**	**0**
	БАТОН НАРЕЗНОЙ.		28,966 / 28,966	2,2	0,9	14,5	75,0	0
2012		**МАСЛО НА БУТЕРБРОД**	**5**		**3,9**		**33,7**	**0**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
				8,7	**13,1**	**45,8**	**336,4**	**0,9**
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	**200**	**2,0**	**5,4**	**12,2**	**98,8**	**3,3**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		50 / 35	0,7	0,1	5,6	24,3	2,8
	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	
	КРУПА ПЕРЛОВАЯ		8 / 8	0,7	0,1	4,9	22,7	
	СМЕТАНА		10 / 10	0,3	1,4	0,4	14,4	0
	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ		22 / 22	0	0	0	0,0	0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		1 / 1	0	0	0	0,0	0
2012	**276**	**ЖАРКОЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ**	**180**	**10,8**	**11,5**	**20,0**	**218,5**	**1,2**
	МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.		80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
	КАРТОФЕЛЬ		170 / 119	2,3	0,5	17,7	82,4	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2,328 / 2,328	0	1,8	0	15,7	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
	ЧЕСНОК		2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		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	**46**	**2,9**	**0,4**	**17,7**	**84,4**	**0**
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ		46 / 46	2,9	0,4	17,7	84,4	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
				17,3	**17,4**	**71,6**	**496,1**	**5,4**
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	17,4
		Ужин 1						
		СУФЛЕ РЫБНОЕ	**90**	**10,6**	**7,2**	**7,9**	**131,8**	**0,8**
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	90 / 47,7	7,2	0,4	0	30,9	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
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	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
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	0
2012	36	**САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ**	**60**	**0,8**	**3,4**	**3,7**	**47,5**	**0,3**
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	45 / 36	0,5	0	2,9	13,6	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	12 / 12	0,1	0	0,2	1,4	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57 / 3	0	0	0,2	1,1	0,1
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	9,224 / 6	0,2	0	0,4	2,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	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
		РЯЖЕНКА	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,6**	**97,2**	**0,5**
		РЯЖЕНКА	180 / 180	5,2	4,5	7,6	97,2	
				18,0	15,2	28,3	319,2	19,

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	**150**	**5,2**	**7,8**	**19,5**	**170,1**	**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	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,714 / 5,71	0	4,4	0	38,4	
	КРУПА ЯЧНЕВАЯ		18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	**150**	**0,1**		**7,1**	**28,4**	**0**
	САХАР ПЕСОК		7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		1,429 / 1,429	0,1	0	0,7	3,3	0
		БАТОН	**20**	**1,5**	**0,6**	**10,0**	**51,8**	**0**
	БАТОН НАРЕЗНОЙ.		20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
2012		**МАСЛО НА БУТЕРБРОД**	**5**		**4,4**		**38,4**	**0**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,714 / 5,71	0	4,4	0	38,4	0
				6,8	**12,8**	**36,6**	**288,7**	**0,7**
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ.	**150**	**1,6**	**3,7**	**9,3**	**72,5**	**2,7**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		40 / 28	0,6	0,1	4,4	19,4	2,2
	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ		18 / 18	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	
	КРУПА ПЕРЛОВАЯ		6 / 6	0,6	0,1	3,6	17,0	
	СМЕТАНА		9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		1 / 1	0	0	0	0,0	0
2012	**276**	**ЖАРКОЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ**	**160**	**9,3**	**9,3**	**17,2**	**184,3**	**0,8**
	МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.		70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
	КАРТОФЕЛЬ		150 / 105	2	0,4	15,6	72,8	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		1,429 / 1,429	0	1,1	0	9,6	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	ЧЕСНОК		1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	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 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**	**7,2**	**33,5**	**0**
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		15,714 / 15,71	1,1	0,1	7,2	33,5	0
				14,7	**13,5**	**60,3**	**409,5**	**4,2**
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**	**16,2**
Ужин 1								
		СУФЛЕ РЫБНОЕ	**80**	**8,8**	**6,2**	**7,1**	**112,6**	**0,8**
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	*70 / 37,1*	*5,6*	*0,3*	*0*	*24,0*	*0,3*
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	*30 / 30*	*0,8*	*0,8*	*1,4*	*16,2*	*0,2*
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	*10 / 10*	*0,8*	*0,1*	*4,6*	*21,3*	*0*
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	*0,29 шт. / 11,43*	*1,4*	*1,2*	*0,1*	*16,1*	*0*
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	*1,5 / 1,5*	*0*	*1,4*	*0*	*12,2*	*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*
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*3 / 3*	*0*	*2,4*	*0*	*17,8*	*0*
2012	**36**	**САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ**	**40**	**0,5**	**2,3**	**2,3**	**30,6**	**0,1**
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	*30 / 24*	*0,4*	*0*	*1,9*	*9,1*	*0*
		ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	*9,09 / 8*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	*2,38 / 2*	*0*	*0*	*0,2*	*0,7*	*0,1*
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	*5,714 / 3,72*	*0,1*	*0*	*0,2*	*1,4*	*0*
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	*2,4 / 2,4*	*0*	*2,3*	*0*	*19,4*	*0*
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	**15**	**1,1**	**0,1**	**7,2**	**33,5**	**0**
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	*15,714 / 15,71*	*1,1*	*0,1*	*7,2*	*33,5*	*0*
		РЯЖЕНКА	**150**	**4,2**	**3,6**	**5,7**	**72,9**	**0**
		РЯЖЕНКА	*150 / 150*	*4,2*	*3,6*	*5,7*	*72,9*	*0,5*
				14,6	**12,2**	**22,3**	**249,6**	**17,3**