

Утверждаю

и.о. старшего воспитателя г-де Радуга  
ГБОУ СОШ № 14  
/Савина Т.С./

## МЕНЮ

7 апреля 2026 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда                          | Выход           | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|------------------|---------------|---|-----------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|---------------|
|                  |               |   |                 | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |               |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |                 |                   |             |             |                               |               |
|                  |               | <b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ</b>                | <b>200</b>      | <b>6,7</b>        | <b>8,5</b>  | <b>24,4</b> | <b>203,3</b>                  | <b>0,9</b>    |
|                  |               | САХАР ПЕСОК                                 | 4 / 4           | 0                 | 0           | 3,5         | 14,4                          | 0             |
|                  |               | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                             | 170 / 170       | 4,5               | 4,1         | 2           | 91,8                          | 0,9           |
|                  |               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                             | 5 / 5           | 0                 | 3,9         | 0           | 33,7                          | 0             |
|                  |               | ПШЕНО                                       | 20 / 20         | 2,2               | 0,5         | 12,8        | 63                            | 0             |
|                  |               | <b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>                      | <b>180</b>      | <b>4,6</b>        | <b>4,2</b>  | <b>15,4</b> | <b>122,0</b>                  | <b>0,9</b>    |
|                  |               | КАКАО-ПОРОШОК                               | 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             |
|                  |               | <b>БАТОН</b>                                | <b>30</b>       | <b>2,3</b>        | <b>0,9</b>  | <b>15,0</b> | <b>77,7</b>                   | <b>0</b>      |
|                  |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ.                             | 30 / 30         | 2,3               | 0,9         | 15          | 77,7                          | 0             |
| 2012             |               | <b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НА БУТЕРБРОД</b>         | <b>5</b>        |                   | <b>3,9</b>  | <b>0,1</b>  | <b>29,8</b>                   | <b>0</b>      |
|                  |               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                             | 5 / 5           | 0                 | 3,9         | 0,1         | 29,8                          | 0             |
|                  |               |   |                 | <b>13,6</b>       | <b>17,5</b> | <b>54,9</b> | <b>432,8</b>                  | <b>1,8</b>    |
| <b>Обед</b>      |               |   |                 |                   |             |             |                               |               |
|                  |               | <b>СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. НА КУРИНОМ Б-НЕ</b> | <b>200</b>      | <b>1,8</b>        | <b>4,4</b>  | <b>12,5</b> | <b>93,7</b>                   | <b>2,9</b>    |
|                  |               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                             | 2,319 / 2,319   | 0                 | 1,8         | 0           | 15,6                          | 0             |
|                  |               | ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                | 10 / 8,4        | 0,1               | 0           | 0,6         | 3,1                           | 0,3           |
|                  |               | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ                            | 11 / 11,25      | 0,1               | 0           | 0,7         | 3,5                           | 0,2           |
|                  |               | ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ                          | 10 / 10         | 1                 | 0,1         | 6,5         | 30,4                          | 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             |
|                  |               | <b>КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ</b>                      | <b>70</b>       | <b>10,1</b>       | <b>9,9</b>  | <b>6,1</b>  | <b>147,0</b>                  | <b>0,8</b>    |
|                  |               | 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.)                          | 0,12 шт. / 4,92 | 0,6               | 0,6         | 0           | 6,9                           | 0             |
|                  |               | <b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>                    | <b>130</b>      | <b>3,6</b>        | <b>5,4</b>  | <b>22,6</b> | <b>146,7</b>                  | <b>10,8</b>   |
|                  |               | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ                 | 220 / 132       | 2,5               | 0,5         | 20,7        | 91,4                          | 10,6          |
|                  |               | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                             | 40 / 40         | 1,1               | 1           | 1,9         | 21,6                          | 0,2           |
|                  |               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                             | 5 / 5           | 0                 | 3,9         | 0           | 33,7                          | 0             |
|                  |               | <b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>                | <b>180</b>      | <b>0,2</b>        |             | <b>12,6</b> | <b>51,7</b>                   | <b>0</b>      |
|                  |               | СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                       | 10 / 10         | 0,2               | 0           | 5,3         | 23,0                          | 0             |
|                  |               | САХАР ПЕСОК                                 | 8 / 8           | 0                 | 0           | 7,3         | 28,7                          | 0             |
|                  |               | <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                          | <b>50</b>       | <b>3,1</b>        | <b>0,4</b>  | <b>19,3</b> | <b>91,8</b>                   | <b>0</b>      |
|                  |               | ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ                              | 50 / 50         | 3,1               | 0,4         | 19,3        | 91,8                          | 0             |
|                  |               | <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>                       | <b>20</b>       | <b>1,4</b>        | <b>0,1</b>  | <b>9,1</b>  | <b>42,7</b>                   | <b>0</b>      |
|                  |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.                               | 20 / 20         | 1,4               | 0,1         | 9,1         | 42,7                          | 0             |



Утверждаю

и.о. старшего воспитателя - до Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Савина Т.С./

**МЕНЮ**

7 апреля 2026 г.

**Ясли 12 часов**

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                           | Выход           | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|------------------|---------------|--|-----------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
|                  |               |  |                 | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                               |                |
| <b>Завтрак</b>   |               |  |                 |                   |             |              |                               |                |
|                  |               | <b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ</b>                 | <b>150</b>      | <b>5,5</b>        | <b>7,6</b>  | <b>20,4</b>  | <b>171,8</b>                  | <b>0,7</b>     |
|                  |               | 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                              | 5/5             | 0                 | 3,9         | 0            | 33,7                          | 0              |
|                  |               | ПШЕНО  | 18/18           | 2                 | 0,5         | 11,6         | 57,1                          | 0              |
|                  |               | <b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>                       | <b>150</b>      | <b>3,6</b>        | <b>3,3</b>  | <b>12,6</b>  | <b>96,6</b>                   | <b>0,7</b>     |
|                  |               | 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           | <b>БАТОН</b>                                 | <b>20</b>       | <b>1,5</b>        | <b>0,6</b>  | <b>10,0</b>  | <b>51,8</b>                   | <b>0</b>       |
|                  |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ.                              | 20/20           | 1,5               | 0,6         | 10           | 51,8                          | 0              |
| 2012             |               | <b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НА БУТЕРБРОД</b>          | <b>5</b>        |                   | <b>3,9</b>  | <b>0,1</b>   | <b>29,8</b>                   | <b>0</b>       |
|                  |               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                              | 5/5             | 0                 | 3,9         | 0,1          | 29,8                          | 0              |
|                  |               |  |                 | <b>10,6</b>       | <b>15,4</b> | <b>43,1</b>  | <b>350,0</b>                  | <b>1,4</b>     |
| <b>Обед</b>      |               |  |                 |                   |             |              |                               |                |
|                  |               | <b>СУП С МАКАРОН. ИЗДЕЛ. НА КУРИНОМ.Б-НЕ</b> | <b>150</b>      | <b>1,4</b>        | <b>2,1</b>  | <b>8,6</b>   | <b>56,0</b>                   | <b>2,4</b>     |
|                  |               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                              | 1,5/1,5         | 0                 | 0           | 0            | 0,0                           | 0              |
|                  |               | ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                 | 3/6,72          | 0,1               | 0           | 0,5          | 2,5                           | 0,3            |
|                  |               | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ                             | 10/7,5          | 0,1               | 0           | 0,5          | 2,3                           | 0,2            |
|                  |               | ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ                           | 6/6             | 0,7               | 0,1         | 3,8          | 18,3                          | 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              |
|                  |               | <b>КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ</b>                       | <b>60</b>       | <b>9,1</b>        | <b>9,0</b>  | <b>6,0</b>   | <b>136,1</b>                  | <b>0,7</b>     |
|                  |               | 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.)                           | 0,14 шт. / 5,45 | 0,7               | 0,6         | 0            | 7,7                           | 0              |
|                  |               | <b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>                     | <b>110</b>      | <b>2,5</b>        | <b>3,6</b>  | <b>15,6</b>  | <b>96,4</b>                   | <b>7,4</b>     |
|                  |               | 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                  | 150/90          | 1,7               | 0,4         | 14,2         | 62,4                          | 7,2            |
|                  |               | <b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>                 | <b>150</b>      | <b>0,2</b>        |             | <b>11,1</b>  | <b>45,8</b>                   | <b>0</b>       |
|                  |               | СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                        | 9/9             | 0,2               | 0           | 4,7          | 20,7                          | 0              |
|                  |               | САХАР ПЕСОК                                  | 7/7             | 0                 | 0           | 6,4          | 25,1                          | 0              |
|                  |               | <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                           | <b>40</b>       | <b>2,5</b>        | <b>0,4</b>  | <b>15,5</b>  | <b>73,4</b>                   | <b>0</b>       |
|                  |               | ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ                               | 40/40           | 2,5               | 0,4         | 15,5         | 73,4                          | 0              |
|                  |               | <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>                        | <b>15</b>       | <b>1,0</b>        | <b>0,1</b>  | <b>6,8</b>   | <b>32,0</b>                   | <b>0</b>       |
|                  |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.                                | 15/15           | 1                 | 0,1         | 6,8          | 32,0                          | 0              |

|                |                                   |                           |                    |             |             |             |              |             |
|----------------|-----------------------------------|---------------------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
|                |                                   |                           |                    | 16,7        | 15,2        | 63,6        | 439,7        | 11,9        |
| <b>Полдник</b> |                                   |                           |                    |             |             |             |              |             |
|                |                                   | <b>СОК</b>                | <b>150</b>         | <b>0,8</b>  |             | <b>19,1</b> | <b>82,5</b>  | <b>6</b>    |
|                | СОК                               |                           | 150 / 150          | 0,8         | 0           | 19,1        | 82,5         | 6           |
|                |                                   |                           |                    | <b>0,8</b>  |             | <b>19,1</b> | <b>82,5</b>  | <b>17,9</b> |
| <b>Ужин 1</b>  |                                   |                           |                    |             |             |             |              |             |
| <b>2008</b>    | <b>224</b>                        | <b>СЫРНИКИ С ПОВИДЛОМ</b> | <b>100/15</b>      | <b>18,8</b> | <b>11,7</b> | <b>27,9</b> | <b>281,6</b> | <b>0,2</b>  |
|                | 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. /<br>7,27 | 0,9         | 0,8         | 0,1         | 10,3         | 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                           |                           | 15/15              | 0,1         | 0           | 9           | 35,8         | 0           |
|                | <b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>             |                           | <b>15</b>          | <b>1,0</b>  | <b>0,1</b>  | <b>6,8</b>  | <b>32,0</b>  | <b>0</b>    |
|                | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.                     |                           | 15/15              | 1           | 0,1         | 6,8         | 32,0         | 0           |
|                | <b>РЯЖЕНКА</b>                    |                           | <b>150</b>         | <b>4,2</b>  | <b>3,6</b>  | <b>5,7</b>  | <b>72,9</b>  | <b>0,2</b>  |
|                | РЯЖЕНКА                           |                           | 150 / 150          | 4,2         | 3,6         | 5,7         | 72,9         | 0,5         |
|                |                                   |                           |                    | <b>24,0</b> | <b>15,4</b> | <b>40,4</b> | <b>386,5</b> | <b>18,3</b> |