

Утверждаю

и.о. старшего воспитателя дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Савина Т.С./

МЕНЮ

8 апреля 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
		КАША МАННАЯ	150	5,3	3,4	20,4	134,3	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	120 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КРУПА МАННАЯ	18 / 18	1,8	0,2	11,6	53,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1		6,9	27,2	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,909 / 0,909	0,1	0	0,5	2,1	0
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		СЫР	10	2,3	3,0		36,4	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	10 / 10	2,3	3	0	36,4	0,2
				9,3	6,6	37,1	245,5	0,8
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	150	3,7	4,2	17,9	117,6	2,6
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108 / 108	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт. / 7,27	0,9	0,8	0,1	10,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	43,33 / 26	0,5	0,1	4,1	18,0	2,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/20	8,9	8,5	10,0	147,8	1,2
		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.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,45	0,7	0,6	0	7,7	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5,909 / 4,43	0,1	0	0,3	1,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,6	2,8	7,2	63,0	23,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	160 / 128	2,2	0,1	5,5	32,2	2,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	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	2,6	0,4	16,9	79,9	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40 / 40	2,6	0,4	16,9	79,9	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
				19,4	16,0	72,2	496,7	28,5
Полдник								
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10
		ЯБЛОКИ	100 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	10
				0,4	0,4	9,8	47,0	38,5
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	150	5,2	5,3	15,2	128,1	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	14 / 14	1,7	0,5	7,3	38,8	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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
2012	393	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,4	1,1
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
		ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
2012	467	БУЛОЧКА	60	7,2	5,6	40,9	236,0	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	55 / 55	5,6	0,7	34,9	165,3	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,45	0,7	0,6	0	7,7	0
		ДРОЖЖИ	1,1 / 1,1	0,1	0	0	0,7	0
		ВАНИЛИН	0,05 / 0,05	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
				14,0	11,0	72,0	435,2	40,5

Утверждаю

и.о. старшего воспитателя дс Радуга
ГБОУ СОШ № 14
/Савина Т.С./**МЕНЮ**

8 апреля 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 МАННАЯ	200	6,5	4,3	24,4	165,4	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	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		7,8	31,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,168 / 1,168	0,1	0	0,5	2,7	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		СЫР	13	3,0	3,8		47,3	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	12,993 / 12,99	3	3,8	0	47,3	0,2
				11,9	9,0	47,2	321,8	1,0
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	200	5,0	5,3	27,0	166,8	3,9
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144 / 144	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,72	0,9	0,8	0	9,5	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80/30	10,3	10,1	12,5	176,1	1,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,96	0,6	0,6	0	7,0	0
		РИС	13 / 13	0,9	0,1	8,7	39,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,1	3,6	8,6	77,0	27,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	25,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	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	3,2	0,5	21,2	99,9	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50 / 50	3,2	0,5	21,2	99,9	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,036 / 25,036	1,8	0,2	11,5	53,4	0
				23,6	19,7	93,4	624,9	33,8
Полдник								
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10
		ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
				0,4	0,4	9,8	47,0	43,8
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	200	6,5	6,7	19,5	164,7	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	17 / 17	2	0,6	8,8	47,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,036 / 25,036	1,8	0,2	11,5	53,4	0
2012	393	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,5	1,3
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		ЛИМОН	8 / 8	0,1	0	0,2	2,4	1,3
2012	467	БУЛОЧКА	60	7,4	5,8	40,9	237,8	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	55 / 55	5,6	0,7	34,9	165,3	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,72	0,9	0,8	0	9,5	0
		ДРОЖЖИ	1,1 / 1,1	0,1	0	0	0,7	0
		ВАНИЛИН	0,05 / 0,05	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
				15,9	12,7	79,7	488,4	46,2