

Утверждаю

старший воспитатель, д.с. Радуга

ГБОУ СОШ № 14

г. Италушка, О.К.

**МЕНЮ**

8 мая 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,2</b>	<b>7,3</b>	<b>19,5</b>	<b>165,4</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
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18/18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>27,6</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,111/1,11	0,1	0	0,5	2,5	0
		<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 НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>		<b>33,7</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	3,9	0	33,7	0
				<b>6,8</b>	<b>11,8</b>	<b>36,4</b>	<b>278,5</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>								
		<b>РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ. НА КУР. БУЛЬОНЕ</b>	<b>150</b>	<b>1,6</b>	<b>3,7</b>	<b>9,7</b>	<b>74,3</b>	<b>2,9</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1/1	0	0,8	0	5,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5/1,5	0	1,4	0	12,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50/30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	18/18	0	0	0	0,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10/7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6/6	0,6	0,1	3,6	17,0	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	<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИНЫМ МЯСОМ</b>	<b>150</b>	<b>10,0</b>	<b>10,8</b>	<b>15,0</b>	<b>190,0</b>	<b>0,9</b>
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80/44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		КАРТОФЕЛЬ	150/90	1,7	0,4	13,4	62,4	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,222/2,22	0	1,7	0	14,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15/11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		ЧЕСНОК	1/0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		<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
2012		<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	<b>40</b>	<b>0,9</b>	<b>1,9</b>	<b>3,1</b>	<b>32,3</b>	<b>0,1</b>
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	55/41	0,8	0	1,9	11,1	0

		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	6 / 4,5	0,1	0	0,3	1,4	0,1
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
				<b>16,2</b>	<b>16,9</b>	<b>61,2</b>	<b>447,8</b>	<b>4,6</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ</b>	<b>80</b>	<b>8,3</b>	<b>7,3</b>	<b>2,0</b>	<b>100,5</b>	<b>0,3</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	60 / 31,8	4,8	0,3	0	20,6	0,2
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		<b>СВЕКЛА ОТВАРНАЯ</b>	<b>50</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>19,9</b>	<b>2,1</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	70 / 52,5	0,8	0,1	4,2	19,9	2,1
		<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>2012</b>	<b>393</b>	<b>ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>6,8</b>	<b>28,0</b>	<b>1</b>
		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	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
		<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>1,4</b>	<b>10,2</b>	<b>56,3</b>	<b>0</b>
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	15 / 15	1	1,4	10,2	56,3	0
				<b>11,3</b>	<b>8,9</b>	<b>30,0</b>	<b>236,7</b>	<b>8,0</b>

Утверждаю

старший воспитатель ДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко С.К.

**МЕНЮ**

8 мая 2026 г.

**Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>8,3</b>	<b>23,5</b>	<b>196,2</b>	<b>0,9</b>
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,0	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,8</b>	<b>31,4</b>	<b>0</b>
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,182 / 1,18	0,1	0	0,5	2,7	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		<b>БАТОН</b>	<b>29</b>	<b>2,2</b>	<b>0,9</b>	<b>14,5</b>	<b>75,1</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	29 / 29	2,2	0,9	14,5	75,1	0
<b>2012</b>		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>		<b>33,7</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
				<b>8,7</b>	<b>13,1</b>	<b>45,8</b>	<b>336,4</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
		<b>РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУР. БУЛЬОНЕ</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>5,4</b>	<b>12,4</b>	<b>100,1</b>	<b>3,5</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8 / 8	0,7	0,1	4,9	22,7	0
		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
<b>2012</b>	<b>276</b>	<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИНЫМ МЯСОМ</b>	<b>180</b>	<b>11,7</b>	<b>12,3</b>	<b>20,1</b>	<b>230,4</b>	<b>1,3</b>
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		КАРТОФЕЛЬ	200 / 120	2,3	0,5	17,8	83,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15 / 12,6	0,2	0	0,9	4,7	0,5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,273 / 2,27	0	1,8	0	15,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		<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>46</b>	<b>2,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,7</b>	<b>84,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	46 / 46	2,9	0,4	17,7	84,4	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
<b>2012</b>		<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>2,9</b>	<b>3,7</b>	<b>43,9</b>	<b>0,1</b>
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	70 / 56	1	0,1	2,4	14,1	0

	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	7,5/6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
	САХАР ПЕСОК	1/1	0	0	0,9	3,6	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3/3	0	2,8	0	24,3	0
			<b>19,3</b>	<b>21,1</b>	<b>75,6</b>	<b>553,2</b>	<b>5,8</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ</b>	<b>100</b>	<b>11,8</b>	<b>10,8</b>	<b>2,8</b>	<b>147,5</b>	<b>0,4</b>
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50/50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	70/37,1	5,6	0,3	0	24,0	0,3
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт./40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4/4	0	3,1	0,1	23,8	0
	<b>СВЕКЛА ОТВАРНАЯ</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,8</b>	<b>22,7</b>	<b>2,4</b>
	СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80/60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
	<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
<b>2012</b>	<b>393</b>	<b>ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>7,8</b>	<b>31,9</b>	<b>1</b>
	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	6/6	0,1	0	0,2	1,8	1
	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>1,9</b>	<b>13,6</b>	<b>75,1</b>	<b>0</b>
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20/20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
			<b>15,7</b>	<b>12,9</b>	<b>38,1</b>	<b>319,9</b>	<b>9,6</b>