

Утверждаю

и.о. старшего воспитателя д.с Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Савина Т.С./

**МЕНЮ**

9 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,2</b>	<b>8,0</b>	<b>17,3</b>	<b>163,6</b>	<b>0,7</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,217 / 5,217	0	4	0	35,1	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	15 / 15	1,7	0,8	8,5	47,5	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,7</b>	<b>3,4</b>	<b>12,6</b>	<b>97,9</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КАКАО-ПОРОШОК	1 / 1	0,2	0,2	0,1	2,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		<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>СЫР</b>	<b>8</b>	<b>1,7</b>	<b>1,7</b>		<b>25,7</b>	<b>0</b>
		СЫР РОССИЙСКИЙ	7,826 / 7,826	1,7	1,7	0	25,7	0
				<b>12,1</b>	<b>13,7</b>	<b>39,9</b>	<b>339,0</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.</b>	<b>150</b>	<b>1,9</b>	<b>2,8</b>	<b>10,3</b>	<b>70,8</b>	<b>5,1</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	60 / 45	0,7	0	3,6	17,0	1,8
		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
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,8 / 1,8	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		<b>СУФЛЕ КУРИНОЕ</b>	<b>60</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>6,7</b>	<b>149,2</b>	<b>0,8</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	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.)	0,26 шт. / 10,43	1,2	1,1	0,1	14,8	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>90</b>	<b>3,1</b>	<b>2,8</b>	<b>19,3</b>	<b>111,7</b>	<b>0</b>
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,043 / 3,04	0	2,4	0	20,4	0
		<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>1,4</b>	<b>2,4</b>	<b>23,3</b>	<b>0,4</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1 / 0,84	0	0	0,1	0,3	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4

		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,1</b>	<b>45,8</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	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>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>32,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,217 / 15,217	1,1	0,1	6,9	32,4	0
				<b>19,0</b>	<b>17,3</b>	<b>72,2</b>	<b>506,6</b>	<b>7,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК	130	0,7	0,1	12,9	55,9	2,6
		СОК	130 / 130	0,7	0	16,5	71,5	5,2
				<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>12,9</b>	<b>55,9</b>	<b>10,3</b>
<b>Ужин 1</b>								
2012	234	ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ ЗАПЕКАНКА С МОЛОЧ. СОУСОМ	90/30	16,4	12,4	19,6	249,7	1,5
		КРУПА МАННАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		ТВОРОГ	75,217 / 75,217	13,1	6,4	2,1	114,4	0,2
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт. / 10,43	1,2	1,1	0,1	14,8	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ВАНИЛИН	0,01 / 0,01	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,609 / 2,609	0	2,1	0	17,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2,174 / 2,17	0	0	1,5	6,1	0
		ЯБЛОКИ	30 / 26,4	0,1	0,1	2,4	11,2	1,7
		<b>КИСЕЛЬ</b>	<b>150</b>			<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>32,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,217 / 15,217	1,1	0,1	6,9	32,4	0
				<b>17,5</b>	<b>12,5</b>	<b>37,3</b>	<b>325,1</b>	<b>11,8</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

9 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>9,1</b>	<b>22,9</b>	<b>203,5</b>	<b>0,9</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,037 / 5,037	0	3,9	0	33,9	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,8</b>	<b>4,3</b>	<b>15,4</b>	<b>123,7</b>	<b>0,9</b>
		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
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		<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>СЫР</b>	<b>12</b>	<b>2,6</b>	<b>2,6</b>		<b>39,3</b>	<b>0</b>
		СЫР РОССИЙСКИЙ	12 / 12	2,6	2,6	0	39,3	0
				<b>16,6</b>	<b>16,9</b>	<b>53,3</b>	<b>444,2</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН. Б-НЕ.</b>	<b>200</b>	<b>2,3</b>	<b>4,0</b>	<b>13,1</b>	<b>93,7</b>	<b>6,5</b>
		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	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,3 / 2,3	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		<b>СУФЛЕ КУРИНОЕ</b>	<b>70</b>	<b>11,3</b>	<b>13,8</b>	<b>7,4</b>	<b>188,0</b>	<b>1</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,07	1,2	1,1	0,1	14,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>110</b>	<b>4,8</b>	<b>4,5</b>	<b>28,8</b>	<b>170,8</b>	<b>0</b>
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	45 / 45	4,8	0,6	28,8	136,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,037 / 5,037	0	3,9	0	33,9	0
		<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>50</b>	<b>0,7</b>	<b>1,8</b>	<b>4,2</b>	<b>34,8</b>	<b>1</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2 / 1,68	0	0	0,1	0,6	0,1

		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	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
				<b>23,8</b>	<b>24,6</b>	<b>94,5</b>	<b>673,5</b>	<b>10,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК	130	0,7	0,1	12,9	55,9	2,6
		СОК	130 / 130	0,7	0	16,5	71,5	5,2
				<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>12,9</b>	<b>55,9</b>	<b>12,9</b>
<b>Ужин 1</b>								
2012	234	ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ ЗАПЕКАНКА С МОЛОЧ.СОУСОМ	110/50	21,4	15,9	26,4	327,5	2,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	70 / 70	1,8	1,7	3,3	37,8	0,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		КРУПА МАННАЯ	8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,07	1,2	1,1	0,1	14,2	0
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		ВАНИЛИН	0,01 / 0,01	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,037 / 3,037	0	2,4	0	20,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	3,037 / 3,037	0	0	2,2	8,6	0
		ЯБЛОКИ	50 / 44	0,2	0,2	3,9	18,6	2,8
		<b>КИСЕЛЬ</b>	<b>180</b>			<b>13,0</b>	<b>51,6</b>	<b>0</b>
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	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>22,8</b>	<b>16,0</b>	<b>48,5</b>	<b>421,8</b>	<b>15,3</b>