Утверждаю

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

МЕНЮ

9 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								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	**90**	**4,8**	**8,2**	**0,4**	**86,3**	**0**
		МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	*50 / 50*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*5 / 5*	*0*	*3,9*	*0,1*	*29,8*	
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	*1 шт. / 40*	*4,8*	*4,3*	*0,3*	*56,5*	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	**150**	**0,1**		**6,9**	**27,4**	**0**
		САХАР ПЕСОК	*7 / 7*	*0*	*0*	*6,4*	*25,1*	*0*
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	*1 / 1*	*0,1*	*0*	*0,5*	*2,3*	*0*
		БАТОН	**20**	**1,5**	**0,6**	**10,0**	**51,8**	**0**
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	*20 / 20*	*1,5*	*0,6*	*10*	*51,8*	*0*
2008	**14**	**СЫР**	**8**	**1,7**	**2,2**		**27,3**	**0,1**
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	*7,5 / 7,5*	*1,7*	*2,2*	*0*	*27,3*	*0,1*
				8,1	**11,0**	**17,3**	**192,8**	**0,1**
Обед								
2010	**66**	**ЩИ СО СМЕТАНОЙ**	**150**	**1,9**	**3,6**	**9,1**	**72,4**	**9,8**
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*1 / 1*	*0*	*0,8*	*0*	*5,9*	*0*
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	*40 / 32*	*0,6*	*0*	*1,4*	*8,1*	*5,8*
		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	*10 / 8*	*0,1*	*0*	*0,5*	*2,5*	*0,2*
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	*2 / 2*	*0,1*	*0*	*0,4*	*1,8*	*0*
		СМЕТАНА	*9 / 9*	*0,2*	*1,3*	*0,3*	*13,0*	*0*
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	*1,5 / 1,5*	*0*	*1,4*	*0*	*12,2*	*0*
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	*1 / 1*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
		ЧЕСНОК	*1 / 0,85*	*0,1*	*0*	*0,3*	*1,2*	*0*
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	*0,74 / 0,74*	*0*	*0*	*0*	*0,3*	*0,3*
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	*1 / 1*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
		ПЛОВ С ТУШЕНКОЙ	**160**	**13,2**	**13,6**	**21,9**	**272,8**	**0,6**
		РИС	*30 / 30*	*2*	*0,3*	*20,2*	*89,9*	*0*
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*2 / 2*	*0*	*1,6*	*0*	*11,9*	*0*
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	*10 / 8,4*	*0,1*	*0*	*0,6*	*3,1*	*0,3*
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	*20 / 16*	*0,2*	*0*	*1*	*5,0*	*0,3*
		КОНСЕРВЫ МЯСНЫЕ	*70 / 70*	*10,9*	*8,9*	*0,1*	*138,6*	*0*
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	*3 / 3*	*0*	*2,8*	*0*	*24,3*	*0*
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	**150**	**0,1**	**0,1**	**9,1**	**38,2**	**1,2**
		ЯБЛОКИ	*35 / 30,8*	*0,1*	*0,1*	*2,7*	*13,1*	*2*
		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**	**1,0**	**0,1**	**6,8**	**32,0**	**0**
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	*15 / 15*	*1*	*0,1*	*6,8*	*32,0*	*0*
				18,7	**17,8**	**62,4**	**488,8**	**11,7**
Полдник								

2008	442	СОК	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2
	СОК		100 / 100	0,5	0	12,7	55,0	4
				0,5	0,1	9,9	43,0	13,7
Ужин 1								
		СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	8,6	6,6	7,1	114,6	0,8
	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
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ		70 / 37,1	5,6	0,3	0	24,0	0,3
	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		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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ		40 / 40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		6,8	27,7	0,8
	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
	ЛИМОН		5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		150 / 150	0	0	0	0,0	
				10,5	10,3	23,8	221,9	18,1

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

_____ /Галушко О.К./

МЕНЮ

9 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								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	**110**	**7,2**	**10,4**	**0,4**	**119,0**	**0**
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	*1,5 шт. / 60,16*	*7,2*	*6,5*	*0,4*	*85,1*	*0*
		МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	*60 / 60*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	*1 / 1*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*5,04 / 5,04*	*0*	*3,9*	*0*	*33,9*	*0*
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	**180**	**0,1**		**7,8**	**31,5**	**0**
		САХАР ПЕСОК	*8 / 8*	*0*	*0*	*7,3*	*28,7*	*0*
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	*1,2 / 1,2*	*0,1*	*0*	*0,5*	*2,8*	*0*
		БАТОН	**30**	**2,3**	**0,9**	**15,0**	**77,7**	**0**
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	*30 / 30*	*2,3*	*0,9*	*15*	*77,7*	*0*
2008	**14**	**СЫР**	**12**	**2,8**	**3,5**		**43,7**	**0,1**
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	*12 / 12*	*2,8*	*3,5*	*0*	*43,7*	*0,2*
				12,4	**14,8**	**23,2**	**271,9**	**0,1**
Обед								
2010	**66**	**ЩИ СО СМЕТАНОЙ**	**200**	**2,5**	**5,6**	**11,3**	**99,2**	**12,7**
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*2 / 2*	*0*	*1,6*	*0*	*11,9*	*0*
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	*50 / 40*	*0,7*	*0*	*1,7*	*10,1*	*7,2*
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	*60 / 42*	*0,8*	*0,2*	*6,6*	*29,1*	*3,4*
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	*13 / 10,92*	*0,2*	*0*	*0,8*	*4,1*	*0*
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	*15 / 12*	*0,2*	*0*	*0,7*	*3,8*	*0,2*
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	*3 / 3*	*0,1*	*0*	*0,5*	*2,8*	*0,6*
		СМЕТАНА	*11 / 11*	*0,3*	*1,6*	*0,4*	*15,8*	*0*
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	*2,3 / 2,3*	*0*	*2,2*	*0*	*18,6*	*0*
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	*1 / 1*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
		ЧЕСНОК	*2 / 1,7*	*0,1*	*0*	*0,5*	*2,3*	*0,1*
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	*2 / 2*	*0,1*	*0*	*0,1*	*0,7*	*0,8*
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	*1 / 1*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
		ПЛОВ С ТУШЕНКОЙ	**180**	**16,1**	**16,5**	**36,0**	**366,0**	**0,8**
		РИС	*50 / 50*	*3,3*	*0,5*	*33,7*	*149,9*	*0*
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*2,5 / 2,5*	*0*	*2*	*0*	*14,9*	*0*
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	*13 / 10,92*	*0,2*	*0*	*0,8*	*4,1*	*0,4*
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	*25 / 20*	*0,3*	*0*	*1,3*	*6,3*	*0,4*
		КОНСЕРВЫ МЯСНЫЕ	*80 / 80*	*12,3*	*10,2*	*0,2*	*158,4*	*0*
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	*4 / 4*	*0*	*3,8*	*0*	*32,4*	*0*
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	**180**	**0,2**	**0,2**	**10,8**	**45,4**	**1,6**
		ЯБЛОКИ	*45 / 39,6*	*0,2*	*0,2*	*3,5*	*16,7*	*2,5*
		САХАР ПЕСОК	*8 / 8*	*0*	*0*	*7,3*	*28,7*	*0*
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	**50**	**3,1**	**0,4**	**19,3**	**91,8**	**0**
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	*50 / 50*	*3,1*	*0,4*	*19,3*	*91,8*	*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*
				23,3	**22,8**	**86,5**	**645,1**	**15,2**

Полдник								
2008	**442**	**СОК**	**100**	**0,5**	**0,1**	**9,9**	**43,0**	**2**
	СОК		*100 / 100*	*0,5*	*0*	*12,7*	*55,0*	*4*
				0,5	**0,1**	**9,9**	**43,0**	**17,2**
Ужин 1								
		СУФЛЕ РЫБНОЕ	**80**	**10,6**	**7,3**	**7,9**	**132,8**	**0,8**
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		*40 / 40*	*1,1*	*1*	*1,9*	*21,6*	*0,2*
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		*3 / 3*	*0*	*2,4*	*0*	*17,8*	*0*
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ		*90 / 47,7*	*7,2*	*0,4*	*0*	*30,9*	*0,4*
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		*0,25 шт. / 9,92*	*1,2*	*1*	*0,1*	*14,0*	*0*
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		*2,5 / 2,5*	*0*	*2,4*	*0*	*20,3*	*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*
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		*10 / 10*	*0,8*	*0,1*	*4,6*	*21,3*	*0*
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	**60**	**1,1**	**5,3**	**4,6**	**71,4**	**4,2**
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ		*60 / 60*	*1,1*	*5,3*	*4,6*	*71,4*	*4,2*
		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 С ЛИМОНОМ**	**180**	**0,2**		**7,8**	**32,3**	**1,1**
	САХАР ПЕСОК		*8 / 8*	*0*	*0*	*7,3*	*28,7*	
	ЛИМОН		*7 / 7*	*0,1*	*0*	*0,2*	*2,2*	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		*180 / 180*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ		*0,6 / 0,6*	*0,1*	*0*	*0,3*	*1,4*	*0*
				13,3	**12,7**	**29,4**	**279,2**	**23,3**