



МЕНЮ

10 марта 2026 г.

Сад 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		
Завтрак								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7,2	10,4	0,5	114,6	0
		МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	60 / 60	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			1,5	6,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
				9,5	15,2	17,1	228,1	0
Обед								
2010	66	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ	200	2,3	5,8	10,8	98,3	12,2
		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	65 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		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
		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 РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	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)	1,5 / 1,5	0	0	0,1	0,5	0,6
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МАКАРОНЫ С ТУШЕНКОЙ С ТУШЕНКОЙ	180	17,3	15,6	29,8	338,6	0,4
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	45 / 45	4,8	0,6	28,8	136,9	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
		КОНСЕРВЫ МЯСНЫЕ	80 / 80	12,3	10,2	0,2	158,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	63,22 / 60,02	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
		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	3,1	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
				25,4	27,2	86,2	694,5	16,8
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	18,8
Ужин 1								
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ			80	9,7	7,0	3,3	110,3	0,8
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ			90 / 47,7	7,2	0,4	0	30,9	0,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,25 шт. / 10,17	1,2	1,1	0,1	14,4	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2,7 / 2,7	0	2,5	0	21,9	0
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
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
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ			60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
СВЕКЛА СТОЛОВАЯ			80 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
ЧАЙ СЛАДКИЙ			180	0,1		7,6	30,1	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК			8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ			0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
				12,1	7,2	24,8	205,8	22,0

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

МЕНЮ

10 марта 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		
Завтрак								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	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	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	26,2	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
				6,4	12,7	17,1	194,1	0
Обед								
2010	66	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ	150	1,9	4,1	8,6	74,4	9,6
		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	54,17 / 32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
		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
		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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	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 ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МАКАРОНЫ С ТУШЕНКОЙ	160	14,1	13,2	20,0	264,1	0,3
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		КОНСЕРВЫ МЯСНЫЕ	70 / 70	10,9	8,9	0,1	138,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	42,1 / 40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
		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	3,4	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	1,1	0,1	7,0	32,5	0

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			15,263 / 15,26	1,1	0,1	7	32,5	0
				20,6	21,4	65,3	537,8	12,7
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	14,7
Ужин 1								
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ			70	8,6	5,8	2,5	91,5	0,8
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ			80 / 42,4	6,4	0,4	0	27,5	0,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,26 шт. / 10,53	1,2	1,1	0,1	14,9	0
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
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ			10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ			50	0,7		3,9	18,5	2
СВЕКЛА СТОЛОВАЯ			65 / 48,75	0,7	0	3,9	18,5	2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			15	1,1	0,1	7,0	32,5	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			15,263 / 15,26	1,1	0,1	7	32,5	0
ЧАЙ СЛАДКИЙ			150	0,1		6,6	26,2	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК			7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ			0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
				10,5	5,9	20,0	168,7	17,5