

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 сентября 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,2	3,9	20,3	142,0	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	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	22 / 22	2,7	0,7	11,5	61,0	0
		Чай с сахаром	150	3,6	3,3	12,6	96,6	0,7
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	0	0,0	0
		Чай с сахаром	0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
2012		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9		33,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
				11,4	11,3	42,7	319,9	1,4
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ. СО СМЕТАНОЙ	150	3,4	4,6	16,8	115,3	3,5
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	15 / 15	1,5	0,2	9,6	45,1	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,71	0,7	0,7	0	8,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 37,5	0,8	0,2	5,9	26,0	3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		УКРОП СВЕЖИЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТ. СОУСЕ	60/20	8,9	8,6	9,9	147,2	1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5,714 / 4,57	0,1	0	0,3	1,4	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,71	0,7	0,7	0	8,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,7	3,1	7,4	67,1	6,7
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150 / 120	2,1	0,1	5,1	30,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,429 / 1,429	0	1,1	0	9,6	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4

ЧЕСНОК			1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЬЙ СЛАДКИЙ			10 / 7,5	0,1	0	0,4	1,8	4,5
		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	2,5	0,4	15,5	73,4	0
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ			40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	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
				19,1	16,8	69,8	491,5	12,6
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	14,6
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	90/15	15,2	11,5	22,9	248,7	1,8
ТВОРОГ			70 / 70	12,2	5,9	1,9	106,5	0,2
КРУПА МАННАЯ			6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
САХАР ПЕСОК			4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,29 шт. / 11,43	1,4	1,2	0,1	16,1	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
ВАНИЛИН			1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
ЯБЛОКИ			40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2
ПОВИДЛО			15 / 15	0,1	0	9	35,8	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
		КИСЕЛЬ .	150			10,8	43,0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
КИСЕЛЬ СУХОЙ			15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
				16,6	11,6	42,8	334,4	16,4

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

10 сентября 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		
Завтрак								
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,4	4,9	24,1	172,7	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 ГРЕЧНЕВАЯ	24 / 24	2,9	0,8	12,5	66,5	0
		Чай: Селадель	150	4,6	4,2	15,4	122,0	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		Чай: Черного	170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		КАКАО ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
2012		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9		33,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,045 / 5,045	0	3,9	0	33,9	0
				14,3	13,9	54,5	406,3	1,8
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ. СО СМЕТАНОЙ	200	5,0	6,7	24,7	169,3	4,1
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 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 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	25 / 25	2,6	0,3	15,9	75,2	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,85	0,9	0,8	0	9,7	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 45	0,9	0,2	7,1	31,2	3,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		УКРОП СВЕЖИЙ	1,5 / 1,5	0	0	0	0,0	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТ. СОУСЕ	80/30	10,6	10,3	15,2	188,2	1,6
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	7,5 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,05	0,6	0,6	0	7,1	0
		РИС	15 / 15	1	0,2	10,1	45,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	3,9	10,3	90,4	16,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15,045 / 12,04	0,2	0	0,7	3,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ			200 / 160	2,8	0,2	6,8	40,3	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			1,982 / 1,98	0	1,5	0	13,3	0
ЧЕСНОК			2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЬЙ СЛАДКИЙ			25,045 / 18,78	0,2	0	0,8	4,4	11,3
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,2		12,6	51,7	0
САХАР ПЕСОК			8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ			10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	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	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			25,045 / 25,045	1,8	0,2	11,5	53,4	0
				24,3	21,5	93,6	644,8	23,8
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	25,8
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	110/20	19,9	14,1	29,8	315,4	2
ТВОРОГ			95,045 / 95,045	16,5	8,1	2,6	144,5	0,2
КРУПА МАННАЯ			8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
САХАР ПЕСОК			5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,25 шт. / 10,09	1,2	1,1	0,1	14,2	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
ВАНИЛИН			1,6 / 1,6	0	0	0	0,0	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	0
ЯБЛОКИ			45 / 39,6	0,2	0,2	3,5	16,7	2,5
ПОВИДЛО			20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			25,045 / 25,045	1,8	0,2	11,5	53,4	0
		КИСЕЛЬ .	180			13,0	51,6	0
КИСЕЛЬ СУХОЙ			18 / 18	0	0	13	51,6	0
				21,7	14,3	54,3	420,4	27,8