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

МЕНЮ

10 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								
		КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	**150**	**5,6**	**8,4**	**18,9**	**174,8**	**0,7**
	САХАР ПЕСОК		3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,455 / 5,455	0	4,2	0	36,7	0
	ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ		18 / 18	2,1	1	10,1	57,1	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	**150**	**3,6**	**3,3**	**12,6**	**96,6**	**0,7**
	САХАР ПЕСОК		7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
	КАКАО-ПОРОШОК		0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		СЫР	**8**	**1,8**	**2,3**		**26,2**	**0**
	СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ		8,2 / 8	1,8	2,3	0	26,2	0
2008	**б/р**	**БАТОН**	**20**	**1,5**	**0,6**	**10,0**	**51,8**	**0**
	БАТОН НАРЕЗНОЙ.		20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
				12,5	**14,6**	**41,5**	**349,4**	**1,4**
Обед								
		СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУРИН.Б-НЕ.	**150**	**1,5**	**1,6**	**9,2**	**54,9**	**2,7**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		1 / 1	0	0	0	0,0	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
	ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ		6 / 6	0,7	0,1	3,8	18,3	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		40 / 28	0,6	0,1	4,4	19,4	2,2
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	**60**	**8,9**	**8,8**	**6,0**	**133,5**	**0,7**
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
	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
	МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.		70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,09 шт. / 3,63	0,5	0,4	0	5,1	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	**110**	**2,5**	**3,6**	**15,6**	**96,4**	**7,4**
	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
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		128,57 / 90	1,7	0,4	14,2	62,4	7,2
		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	**15**	**1,1**	**0,1**	**7,1**	**32,9**	**0**
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		15,455 / 15,455	1,1	0,1	7,1	32,9	0

2014	20	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	3,0	31,7	4,1
	КАПУСТА КВАШЕНАЯ		32,4 / 32,4	0,6	0	0,9	6,8	3,9
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	САХАР ПЕСОК		2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		5 / 4,2	0,1	0	0,3	1,5	0,2
				17,4	16,4	67,5	468,6	16,3
Полдник								
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
	СОК		150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				0,8	0,2	14,9	64,5	19,3
Ужин 1								
		ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МОРКОВНЫЙ С МОЛОЧНЫМ .СОУСОМ	90/30	15,8	11,2	19,7	239,8	1,3
	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
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
	САХАР ПЕСОК		8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,18 шт. / 7,27	0,9	0,8	0,1	10,3	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		50 / 40	0,5	0	2,5	12,6	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2,727 / 2,727	0	2,1	0	18,4	
	ВАНИЛИН		1 / 1	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		1,818 / 1,818	0	0	1,3	5,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,1	32,9	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		15,455 / 15,455	1,1	0,1	7,1	32,9	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
				16,9	11,3	37,6	315,7	20,6

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

МЕНЮ

10 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								
		КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	**200**	**6,9**	**9,1**	**22,9**	**203,5**	**0,9**
	САХАР ПЕСОК		4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,04 / 5,04	0	3,9	0	33,9	0
	ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ		20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	**180**	**4,6**	**4,2**	**15,4**	**122,0**	**0,9**
	КАКАО-ПОРОШОК		0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
	САХАР ПЕСОК		8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		СЫР	**12**	**2,7**	**3,3**		**39,3**	**0**
	СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ		12,4 / 12	2,7	3,3	0	39,3	0,1
		БАТОН	**30**	**2,3**	**0,9**	**15,0**	**77,7**	**0**
	БАТОН НАРЕЗНОЙ.		30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
				16,5	**17,5**	**53,3**	**442,5**	**1,8**
Обед								
		СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУРИН.Б-НЕ.	**200**	**2,0**	**4,0**	**13,4**	**93,7**	**3,3**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2 / 2	0	1,6	0	13,5	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
	ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ		10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		50 / 35	0,7	0,1	5,6	24,3	2,8
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	**70**	**10,2**	**9,9**	**6,1**	**147,3**	**0,8**
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.		80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,13 шт. / 5,12	0,7	0,6	0	7,2	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	**130**	**3,4**	**4,6**	**20,6**	**130,9**	**9,7**
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		170 / 119	2,3	0,5	18,7	82,4	9,5
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		4 / 4	0	3,1	0	26,9	0
		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

2014	20	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,8	3,7	43,9	6
	КАПУСТА КВАШЕНАЯ		48,6 / 48,6	0,9	0	1,4	10,1	5,8
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	САХАР ПЕСОК		2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		7,5 / 6,3	0,1	0	0,5	2,3	0,2
				21,3	21,8	84,8	602,0	21,6
Полдник								
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
	СОК		150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				0,8	0,2	14,9	64,5	24,6
Ужин 1								
		ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МОРКОВНЫЙ С МОЛОЧ.СОУСОМ	110/50	22,1	15,9	26,0	330,1	1,6
	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
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		80 / 80	2,1	2	3,8	43,2	0,4
	САХАР ПЕСОК		10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,25 шт. / 9,92	1,2	1	0,1	14,0	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		60 / 48	0,6	0	3	15,1	
	ВАНИЛИН		1 / 1	0	0	0	0,0	
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		3,04 / 3,04	0	0	2,2	8,6	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		1,7 / 1,7	0	1,6	0	13,8	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		3,52 / 3,52	0	2,7	0	23,7	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	180			13,0	51,6	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ		18 / 18	0	0	13	51,6	0
				23,5	16,0	48,1	424,4	26,2