

		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				0,5	0,5	11,8	56,4	17,0
Ужин 1								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	100	11,2	9,2	1,7	126,7	0,3
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	70 / 37,1	5,6	0,3	0	24,0	0,3
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,1	5,6
		ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	59 / 56	0,6	0,1	1,9	12,1	5,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,2	33,5	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,714 / 15,71	1,1	0,1	7,2	33,5	0
2012	393	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,0	1
		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
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
		ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
				13,1	9,4	17,6	200,3	23,9

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

11 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,2	7,8	19,5	170,1	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	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,714 / 5,71	0	4,4	0	38,4	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1		7,1	28,4	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,429 / 1,429	0,1	0	0,7	3,3	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
2012		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		4,4		38,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,714 / 5,71	0	4,4	0	38,4	0
				6,8	12,8	36,6	288,7	0,7
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ.	150	1,8	3,8	10,8	79,1	3,5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 37,5	0,8	0,2	5,9	26,0	3
		ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	18 / 18	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
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,6	17,0	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		УКРОП СВЕЖИЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
2012	276	ЖАРКОЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ	160	9,6	9,4	19,3	194,1	0,8
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		КАРТОФЕЛЬ	160 / 120	2,3	0,5	17,8	83,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,429 / 1,429	0	1,1	0	9,6	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		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	7,2	33,5	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,714 / 15,71	1,1	0,1	7,2	33,5	0
				15,2	13,7	63,9	425,9	5,0
Полдник								

		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
	ЯБЛОКИ		120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				0,5	0,5	11,8	56,4	17,4
Ужин 1								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	110	12,3	10,3	2,2	142,6	0,3
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ		80 / 42,4	6,4	0,4	0	27,5	0,3
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	0
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,4	14,5	6,7
	ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ		70,8 / 67,2	0,7	0,1	2,4	14,5	6,7
		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 СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	31,9	1
	САХАР ПЕСОК		8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		180 / 180	0	0	0	0,0	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ		0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
	ЛИМОН		6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
				14,6	10,5	21,5	231,7	25,4