

Утверждаю

старший воспитатель д.с. Радуга
ГБОУ СОШ № 14
Галушко О.К.**МЕНЮ**

12 марта 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	150	5,2	7,9	17,3	162,2	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	15 / 15	1,7	0,8	8,5	47,5	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1		6,8	26,7	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,714 / 0,71	0,1	0	0,4	1,6	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		СЫР	8	1,8	2,3		28,6	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	7,857 / 7,857	1,8	2,3	0	28,6	0,1
				8,6	10,8	34,1	269,3	0,8
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.	150	1,9	2,8	10,3	70,8	5,1
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	60 / 45	0,7	0	3,6	17,0	1,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,8 / 1,8	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		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
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	10,0	9,9	6,7	150,5	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	7,9 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,29 шт. / 11,43	1,4	1,2	0,1	16,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	90	6,6	2,9	13,1	98,5	0
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	30 / 30	6,6	0,5	13,1	80,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,1	45,8	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,9	79,9	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40 / 40	2,6	0,4	16,9	79,9	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
				22,3	16,1	64,9	477,5	6,7
Полдник								
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10
		ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
				0,4	0,4	9,8	47,0	16,7
Ужин 1								
2012	234	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ	90/30	16,6	12,7	27,4	284,0	1,7
		КРУПА МАННАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		ТВОРОГ	75 / 75	13	6,4	2,1	114,1	0,2
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,29 шт. / 11,43	1,4	1,2	0,1	16,1	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ВАНИЛИН	0,01 / 0,01	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,857 / 2,857	0	2,3	0	19,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ЯБЛОКИ	35 / 30,8	0,1	0,1	2,7	13,1	2
		ПОВИДЛО	15 / 15	0,1	0	9	35,8	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
				17,6	12,8	45,0	359,0	18,4



Утверждаю

старший воспитатель ДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Гапушко О.Ж.

**МЕНЮ**

12 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200	6,9	9,1	22,9	203,3	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		7,9	31,6	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,25 / 1,25	0,1	0	0,6	2,9	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		СЫР	10	2,3	3,0		36,4	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	10 / 10	2,3	3	0	36,4	0,2
				11,6	13,0	45,8	349,0	1,0
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН. Б-НЕ.	200	2,3	4,0	13,1	93,7	6,5
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,3 / 2,3	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	11,3	13,8	7,4	187,9	1
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	12,1	3,9	24,2	171,9	0
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	55 / 55	12,1	0,8	24,1	148,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4 / 4	0	3,1	0,1	23,8	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	3,2	0,5	21,2	99,9	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50 / 50	3,2	0,5	21,2	99,9	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
				30,5	22,3	87,6	647,8	8,5
Полдник								
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10
	ЯБЛОКИ		113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
				0,4	0,4	9,8	47,0	18,5
Ужин 1								
2012	234	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ	110/20	21,5	15,9	35,8	364,4	2,2
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	70 / 70	1,8	1,7	3,3	37,8	0,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		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
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		ВАНИЛИН	0,01 / 0,01	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,981 / 2,98	0	2,4	0	20,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	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
		КИСЕЛЬ	180			13,0	51,6	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	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
				22,9	16,0	57,9	458,7	20,7