Утверждаю

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

МЕНЮ

12 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								
2008	184	**КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ**	**150**	**5,5**	**7,8**	**20,4**	**174,4**	**0,7**
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	*130 / 130*	*3,5*	*3,2*	*6,1*	*70,2*	*0,7*
		САХАР ПЕСОК	*3 / 3*	*0*	*0*	*2,7*	*10,8*	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*5,385 / 5,385*	*0*	*4,1*	*0*	*36,3*	
		ПШЕНО	*18 / 18*	*2*	*0,5*	*11,6*	*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*
		БАТОН	**20**	**1,5**	**0,6**	**10,0**	**51,8**	**0**
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	*20 / 20*	*1,5*	*0,6*	*10*	*51,8*	*0*
2008	14	**СЫР**	**8**	**1,8**	**2,3**		**28,0**	**0,1**
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	*7,692 / 7,69*	*1,8*	*2,3*	*0*	*28,0*	*0,1*
				12,4	**14,0**	**43,0**	**350,8**	**1,5**
Обед								
		БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	**150**	**2,0**	**3,6**	**9,7**	**75,3**	**7,3**
		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*
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	*10 / 8,4*	*0,1*	*0*	*0,6*	*3,1*	*0,3*
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	*10 / 8*	*0,1*	*0*	*0,5*	*2,5*	*0,2*
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	*20 / 16*	*0,3*	*0*	*0,7*	*4,1*	
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	*40 / 32*	*0,5*	*0*	*2,5*	*12,1*	
		СМЕТАНА	*9 / 9*	*0,2*	*1,3*	*0,3*	*13,0*	*0*
		ЧЕСНОК	*1 / 0,85*	*0,1*	*0*	*0,3*	*1,2*	*0*
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*1 / 1*	*0*	*0,8*	*0*	*5,9*	*0*
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	*2 / 2*	*0,1*	*0*	*0,4*	*1,8*	*0,4*
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	**60**	**9,2**	**9,1**	**6,1**	**137,7**	**0,7**
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	*20 / 20*	*0,6*	*0,5*	*0,9*	*10,8*	*0,1*
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	*70 / 39,2*	*6,9*	*5,9*	*0*	*77,6*	*0,3*
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	*0,15 шт. / 6,15*	*0,8*	*0,7*	*0*	*8,7*	*0*
		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*
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	*10 / 10*	*0,8*	*0,1*	*4,6*	*21,3*	*0*
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	**90**	**3,1**	**2,8**	**19,3**	**112,0**	**0**
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	*30 / 30*	*3,1*	*0,4*	*19,3*	*91,3*	*0*
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*3,077 / 3,077*	*0*	*2,4*	*0*	*20,7*	*0*
		СОУС ТОМАТНЫЙ	**30**	**0,4**	**1,4**	**2,6**	**24,3**	**0,5**
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	*1,5 / 1,5*	*0*	*1,4*	*0*	*12,2*	*0*
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	*4 / 3,36*	*0*	*0*	*0,3*	*1,3*	*0,1*
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	*2 / 2*	*0,1*	*0*	*0,4*	*1,8*	*0,4*
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	*3 / 3*	*0,3*	*0*	*1,9*	*9,0*	*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 ПШЕНИЧНЫЙ	**15**	**1,1**	**0,1**	**7,0**	**32,8**	**0**
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		15,385 / 15,385	1,1	0,1	7	32,8	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	**40**	**2,5**	**0,4**	**15,5**	**73,4**	**0**
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ		40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
2012		**САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА**	**40**	**0,5**	**2,4**	**3,7**	**37,0**	**1,5**
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		45,24 / 38	0,5	0,1	2,8	14,0	1,5
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
	САХАР ПЕСОК		1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
				19,0	**19,8**	**75,0**	**538,3**	**11,5**
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**	**21,5**
Ужин 1								
2008	**224**	**СЫРНИКИ С ПОВИДЛОМ**	**100/15**	**18,7**	**12,0**	**28,1**	**284,0**	**0,2**
	ТВОРОГ		90 / 90	15,7	7,6	2,5	136,9	0,2
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
	САХАР ПЕСОК		4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,15 шт. / 6,15	0,8	0,7	0	8,7	0
	ВАНИЛИН		1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
	ПОВИДЛО		15,385 / 15,385	0,1	0	9,3	36,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	**15**	**1,1**	**0,1**	**7,0**	**32,8**	**0**
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		15,385 / 15,385	1,1	0,1	7	32,8	0
		РЯЖЕНКА	**150**	**4,2**	**3,6**	**5,7**	**72,9**	**0,2**
	РЯЖЕНКА		150 / 150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,5
				24,0	**15,7**	**40,8**	**389,7**	**21,9**

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

МЕНЮ

12 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								
2008	184	**КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ**	**200**	**6,7**	**8,5**	**24,4**	**203,5**	**0,9**
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	*170 / 170*	*4,5*	*4,1*	*8*	*91,8*	*0,9*
		САХАР ПЕСОК	*4 / 4*	*0*	*0*	*3,6*	*14,4*	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*5,04 / 5,04*	*0*	*3,9*	*0*	*33,9*	
		ПШЕНО	*20 / 20*	*2,2*	*0,5*	*12,8*	*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*
		БАТОН	**30**	**2,3**	**0,9**	**15,0**	**77,7**	**0**
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	*30 / 30*	*2,3*	*0,9*	*15*	*77,7*	*0*
2008	14	**СЫР**	**12**	**2,8**	**3,5**		**43,7**	**0,1**
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	*12 / 12*	*2,8*	*3,5*	*0*	*43,7*	*0,2*
				16,4	**17,1**	**54,8**	**446,9**	**1,9**
Обед								
		БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	**200**	**2,6**	**5,4**	**12,7**	**104,5**	**10**
		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*
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	*13 / 10,92*	*0,2*	*0*	*0,8*	*4,1*	*0,4*
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	*15 / 12*	*0,2*	*0*	*0,7*	*3,8*	*0,2*
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*2,2 / 2,2*	*0*	*1,7*	*0*	*13,1*	
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	*50 / 40*	*0,6*	*0*	*3,2*	*15,1*	
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	*30 / 24*	*0,4*	*0*	*1*	*6,0*	*4,3*
		СМЕТАНА	*10 / 10*	*0,3*	*1,4*	*0,4*	*14,4*	*0*
		ЧЕСНОК	*2 / 1,7*	*0,1*	*0*	*0,5*	*2,3*	*0,1*
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	*3 / 3*	*0,1*	*0*	*0,5*	*2,8*	*0,6*
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	**70**	**10,3**	**10,4**	**6,3**	**152,4**	**0,9**
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	*80 / 44,8*	*8*	*6,8*	*0*	*88,7*	*0,4*
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	*20 / 20*	*0,6*	*0,5*	*0,9*	*10,8*	*0,1*
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	*10 / 10*	*0,8*	*0,1*	*4,6*	*21,3*	*0*
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	*13 / 10,92*	*0,2*	*0*	*0,8*	*4,1*	*0,4*
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	*0,13 шт. / 5,12*	*0,7*	*0,6*	*0*	*7,2*	*0*
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	*2,5 / 2,5*	*0*	*2,4*	*0*	*20,3*	*0*
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	**110**	**4,8**	**4,5**	**28,8**	**170,8**	**0**
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	*45 / 45*	*4,8*	*0,6*	*28,8*	*136,9*	*0*
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	*5,04 / 5,04*	*0*	*3,9*	*0*	*33,9*	*0*
		СОУС ТОМАТНЫЙ	**50**	**0,8**	**2,0**	**4,5**	**37,7**	**1,1**
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	*2 / 2*	*0*	*1,9*	*0*	*16,2*	*0*
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	*5 / 5*	*0,5*	*0,1*	*3,2*	*15,0*	*0*
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	*6 / 5,04*	*0,1*	*0*	*0,4*	*1,9*	*0,2*
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	*5 / 5*	*0,2*	*0*	*0,9*	*4,6*	*0,9*
		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 ПШЕНИЧНЫЙ	**20**	**1,4**	**0,1**	**9,1**	**42,7**	**0**
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	**50**	**3,1**	**0,4**	**19,3**	**91,8**	**0**
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ		50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
2012		**САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА**	**60**	**0,8**	**2,5**	**5,2**	**45,0**	**2,3**
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		67,86 / 57	0,8	0,1	4,3	21,1	2,3
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
	САХАР ПЕСОК		1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
				24,0	**25,3**	**98,5**	**696,6**	**16,2**
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**	**26,2**
Ужин 1								
2008	**224**	**СЫРНИКИ С ПОВИДЛОМ**	**110/20**	**24,9**	**15,0**	**39,0**	**376,9**	**0,2**
	ТВОРОГ		120 / 120	20,9	10,2	3,3	182,5	0,2
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
	САХАР ПЕСОК		5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,17 шт. / 6,72	0,9	0,8	0	9,5	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		1 / 1	0	0,9	0	8,1	
	ВАНИЛИН		1,6 / 1,6	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	0
	ПОВИДЛО		20 / 20	0,1	0	12	47,8	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
		РЯЖЕНКА	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,6**	**97,2**	**0,5**
	РЯЖЕНКА		180 / 180	5,2	4,5	7,6	97,2	1,4
				31,5	**19,6**	**55,7**	**516,8**	**26,9**