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

МЕНЮ

13 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	**150**	**5,2**	**3,4**	**19,5**	**131,7**	**0,7**
	САХАР ПЕСОК		3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5 / 5	0	0	0	0,0	
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	
	КРУПА ЯЧНЕВАЯ		18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	**150**	**0,1**		**6,9**	**27,4**	**0**
	САХАР ПЕСОК		7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ		1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		БАТОН	**20**	**1,6**	**0,2**	**9,8**	**47,6**	**0**
	БАТОН ПРОСТОЙ		20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
2008	14	**МАСЛО НА БУТЕРБРОД**	**5**		**4,1**	**0,1**	**33,1**	**0**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5 / 5	0	4,1	0,1	33,1	0
				6,9	**7,7**	**36,3**	**239,8**	**0,7**
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ.	**150**	**1,6**	**3,7**	**9,4**	**73,1**	**2,7**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
	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
	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ		18 / 18	0	0	0	0,0	0
	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	
	КРУПА ПЕРЛОВАЯ		6 / 6	0,6	0,1	3,6	17,0	
	СМЕТАНА		9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ	**60**	**9,1**	**9,1**	**6,1**	**137,1**	**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.)		0,14 шт. / 5,71	0,7	0,7	0	8,1	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
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		РАГУ ОВОЩНОЕ	**110**	**2,0**	**3,2**	**8,4**	**66,7**	**12,8**
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		40 / 28	0,6	0,1	4,4	19,4	2,2
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ		70 / 56	1	0,1	2,4	14,1	10,1
	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 ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	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**	**1,0**	**0,1**	**6,8**	**32,0**	**0**
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		*15 / 15*	*1*	*0,1*	*6,8*	*32,0*	*0*
				16,4	**16,5**	**57,3**	**428,1**	**16,9**
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**	**18,9**
Ужин 1								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	**80**	**8,7**	**7,5**	**2,1**	**104,5**	**0,3**
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ		*60 / 31,8*	*4,8*	*0,3*	*0*	*20,6*	*0,2*
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		*40 / 40*	*1,1*	*1*	*1,9*	*21,6*	*0,2*
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		*1,5 / 1,5*	*0*	*1,4*	*0*	*12,2*	*0*
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		*0,57 шт. / 22,86*	*2,8*	*2,4*	*0,2*	*32,3*	*0*
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		*3 / 3*	*0*	*2,4*	*0*	*17,8*	*0*
		САЛАТ "СТЕПНОЙ"	**40**	**0,9**	**2,0**	**3,6**	**33,5**	**2,2**
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		*20 / 14*	*0,3*	*0,1*	*2,2*	*9,7*	*1,1*
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		*10 / 8*	*0,1*	*0*	*0,5*	*2,5*	*0,2*
	ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ		*10 / 8,8*	*0,1*	*0*	*0,1*	*1,0*	*0,2*
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		*5,3 / 4,5*	*0,1*	*0*	*0,4*	*1,6*	*0,2*
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		*2 / 2*	*0*	*1,9*	*0*	*16,2*	*0*
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ		*7,857 / 5,11*	*0,3*	*0*	*0,4*	*2,5*	*0,2*
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	**15**	**1,0**	**0,1**	**6,8**	**32,0**	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		*15 / 15*	*1*	*0,1*	*6,8*	*32,0*	*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*
		ПЕЧЕНЬЕ	**15**	**1,0**	**1,4**	**10,2**	**56,3**	**0**
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ		*15 / 15*	*1*	*1,4*	*10,2*	*56,3*	*0*
				11,6	**11,0**	**33,5**	**269,3**	**21,4**

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

МЕНЮ

13 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	**200**	**6,4**	**4,4**	**23,5**	**162,5**	**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 / 5	0	0	0	0,0	
	КРУПА ЯЧНЕВАЯ		20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	**180**	**0,1**		**7,8**	**31,5**	**0**
	САХАР ПЕСОК		8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ		1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	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	**МАСЛО НА БУТЕРБРОД**	**5**		**4,1**	**0,1**	**33,1**	**0**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5 / 5	0	4,1	0,1	33,1	0
				8,8	**9,4**	**46,4**	**304,8**	**0,9**
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	**200**	**2,1**	**5,4**	**12,4**	**99,8**	**3,4**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	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
	КРУПА ПЕРЛОВАЯ		8 / 8	0,7	0,1	4,9	22,7	
	СМЕТАНА		10 / 10	0,3	1,4	0,4	14,4	
	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ		22 / 22	0	0	0	0,0	0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ	**70**	**10,3**	**10,2**	**6,3**	**150,7**	**0,9**
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
	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
	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 ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		РАГУ ОВОЩНОЕ	**130**	**2,5**	**4,2**	**11,4**	**88,1**	**18**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2 / 2	0	1,6	0	11,9	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
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ		100 / 80	1,3	0,1	3,5	20,2	14,4
	ЧЕСНОК		2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		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	**20**	**1,4**	**0,1**	**9,1**	**42,7**	**0**
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	*20 / 20*	*1,4*	*0,1*	*9,1*	*42,7*	*0*
				19,6	**20,3**	**71,1**	**524,8**	**23,2**
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**	**25,2**
Ужин 1								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	**100**	**11,8**	**10,4**	**2,7**	**144,5**	**0,4**
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	*70 / 37,1*	*5,6*	*0,3*	*0*	*24,0*	*0,3*
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	*50 / 50*	*1,4*	*1,2*	*2,4*	*27,0*	*0,3*
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	*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*
		САЛАТ "СТЕПНОЙ"	**60**	**1,2**	**2,9**	**5,2**	**50,6**	**3,3**
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	*30 / 21*	*0,4*	*0,1*	*3,3*	*14,6*	*1,7*
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	*15 / 12*	*0,2*	*0*	*0,7*	*3,8*	*0,2*
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	*15 / 13,2*	*0,1*	*0*	*0,2*	*1,5*	*0,3*
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	*8 / 6,72*	*0,1*	*0*	*0,5*	*2,5*	*0,3*
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	*3 / 3*	*0*	*2,8*	*0*	*24,3*	*0*
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	*12 / 7,8*	*0,4*	*0*	*0,5*	*3,9*	
		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**			**14,5**	**57,3**	**0**
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	*20 / 20*	*0*	*0*	*14,5*	*57,3*	*0*
		ПЕЧЕНЬЕ	**20**	**1,4**	**1,9**	**13,6**	**75,1**	**0**
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	*20 / 20*	*1,4*	*1,9*	*13,6*	*75,1*	*0*
				15,8	**15,3**	**45,1**	**370,2**	**28,9**