

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

15 января 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 ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ	150	5,6	4,2	18,9	138,1	0,7
		САХАР ПЕСОК	3/3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130/130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		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
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5/0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130/130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	20/20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
2012		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9		33,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	3,9	0	33,7	0
				10,8	11,6	41,3	316,0	1,4
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	150	3,8	4,1	18,8	120,0	3,1
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10/7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8/6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108/108	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20/20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3/0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт./6	0,8	0,7	0	8,5	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50/32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5/1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/20	9,0	8,6	10,0	148,6	1,2
		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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70/39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3/3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт./6	0,8	0,7	0	8,5	0
		РИС	10/10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	6/4,5	0,1	0	0,3	1,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3/3	0,3	0	1,9	9,0	0
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,6	3,6	7,2	69,9	0,7
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	160/128	2,2	0,1	5,5	32,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2/2	0	1,6	0	13,5	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10,5/7,87	0,1	0	0,5	2,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8/6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2/2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,1/1,1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1/0,85	0,1	0	0,3	1,2	0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	14,5	58,6	0,3
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК			40 / 40	0,1	0,1	8,1	33,5	0,3
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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				19,4	16,9	75,1	513,2	6,7
Полдник								
		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
				4,2	3,6	5,7	72,9	6,9
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ С ПОВИДЛОМ	100/20	16,1	11,4	24,9	257,9	1
ТВОРОГ			75 / 75	13	6,4	2,1	114,1	0,2
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ			0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
КРУПА МАННАЯ			6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
САХАР ПЕСОК			4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
ВАНИЛИН			1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
ПОВИДЛО			20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ			40 / 30	0,4	0	1,9	9,5	0,6
		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 .	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
				17,5	11,5	44,8	343,6	7,9

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

15 января 2026 г.

Сад 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 ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	5,2	22,9	169,6	0,9
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,6	4,2	15,4	122,0	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
2012		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9		33,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,042 / 5,04	0	3,9	0	33,9	0
				13,8	14,2	53,3	403,2	1,8
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	200	4,9	5,4	26,5	165,6	3,6
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,3 / 2,3	0	1,8	0	13,7	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144 / 144	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,72	0,9	0,8	0	9,5	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80/30	10,3	10,1	12,5	176,2	1,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,04	0,6	0,6	0	7,1	0
		РИС	13 / 13	0,9	0,1	8,7	39,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,3	4,2	9,5	87,7	1,3
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200 / 160	2,8	0,2	6,8	40,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,269 / 2,269	0	1,8	0	15,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15,042 / 11,28	0,1	0	0,7	3,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9

		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,3 / 1,3	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	16,6	67,1	0,3
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	45,963 / 45,96	0,1	0,1	9,3	38,4	0,3
		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	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,042 / 25,04	1,8	0,2	11,5	53,4	0
				23,5	20,4	95,9	641,8	8,6
Полдник								
		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
				5,2	4,5	7,6	97,2	9,1
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ С ПОВИДЛОМ	120/25	21,1	14,0	31,9	328,4	1,2
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		СОЛ - ПИЩЕВАЯ	1,12 / 1,12	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,08	1,2	1,1	0,1	14,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		ВАНИЛИН	1,6 / 1,6	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ПОВИДЛО	25,042 / 25,04	0,1	0	15	59,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	55 / 41,25	0,5	0	2,5	13,0	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,042 / 25,04	1,8	0,2	11,5	53,4	0
		КИСЕЛЬ .	180			13,0	51,6	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
				22,9	14,2	56,4	433,4	10,3