

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

МЕНЮ

16 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,5	7,6	20,4	171,8	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 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		ПШЕНО	18 / 18	2	0,5	11,6	57,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1		6,9	27,4	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		масло на бутерброд		7,1	8,2	37,3	251,0	0,7
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ. НА КУР. БУЛЬОНЕ	150	1,6	4,9	9,2	81,6	3,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
		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
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4 / 4	0,4	0	2,5	11,3	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	18 / 15,84	0,1	0	0,3	1,9	0,3
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИНЫМ МЯСОМ	150	10,5	11,1	18,1	206,8	1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		КАРТОФЕЛЬ	170 / 110,5	2,1	0,4	16,4	76,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	16,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	18 / 13,5	0,2	0	0,8	4,2	0,3
		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	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	1,9	2,9	31,2	0,1
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5 / 4	0,1	0	0,3	1,3	0,1
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0

				16,6	18,4	63,6	470,8	5,2
Полдник								
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	10,7	50,8	4,8
	ЯБЛОКИ		120 / 120	0,5	0,5	10,7	50,8	7,7
				0,5	0,5	10,7	50,8	10,0
Ужин 1								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	80	9,1	7,8	2,0	107,9	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
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ		70 / 37,1	5,6	0,3	0	24,0	0,3
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,8	0,1	4,1	19,5	2,1
	СВЕКЛА СТОЛОВАЯ		68,8 / 51,6	0,8	0,1	4,1	19,5	2,1
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,4	1,1
	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
	ЛИМОН		7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		150 / 150	0	0	0	0,0	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
		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
				12,1	9,4	29,9	244,1	13,5

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

16 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,7	8,5	24,4	203,5	0,9
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,042 / 5,04	0	3,9	0	33,9	0
		ПШЕНО	20 / 20	2,2	0,5	12,8	63,4	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		7,8	31,4	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,176 / 1,176	0,1	0	0,5	2,7	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		БАТОН	29	2,2	0,9	14,5	75,1	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	28,992 / 28,99	2,2	0,9	14,5	75,1	0
		мало на бутерброд		9,0	9,4	46,7	310,0	0,9
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУР. БУЛЬОНЕ	200	2,2	5,7	13,0	105,3	4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,3 / 2,3	0	1,8	0	13,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		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
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8 / 8	0,7	0,1	4,9	22,7	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	22 / 19,36	0,2	0	0,3	2,3	0,4
		СМЕТАНА	10 / 10	0,3	1,4	0,4	14,4	0
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИНЫМ МЯСОМ	180	11,9	12,9	21,8	242,8	1,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		КАРТОФЕЛЬ	200 / 130	2,5	0,5	19,3	90,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,025 / 3,025	0	2,4	0	20,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	25 / 18,75	0,2	0	1,2	5,9	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		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	46	2,9	0,4	17,7	84,4	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	46 / 46	2,9	0,4	17,7	84,4	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
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	3,5	42,9	0,1
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	65,042 / 52,03	0,9	0,1	2,2	13,1	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	7,5 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
			19,6	22,0	77,7	569,8	6,3
Полдник							
	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	10,7	50,8	4,8
ЯБЛОКИ		120 / 120	0,5	0,5	10,7	50,8	7,7
			0,5	0,5	10,7	50,8	11,1
Ужин 1							
	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	90	12,6	11,1	2,8	152,6	0,4
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2,2 / 2,2	0	2,1	0	17,8	0
РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ		80 / 42,4	6,4	0,4	0	27,5	0,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		4 / 4	0	3,1	0,1	23,8	0
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	1,0	0,1	5,1	24,2	2,6
СВЕКЛА СТОЛОВАЯ		85,33 / 64	1	0,1	5,1	24,2	2,6
2012	393	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	7,8	32,3	1,1
САХАР ПЕСОК		8 / 8	0	0	7,3	23,7	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		7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
	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
	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
			16,6	13,2	38,4	326,9	15,2