Утверждаю

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

МЕНЮ

16 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								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	**80**	**4,8**	**8,2**	**0,4**	**86,3**	**0**
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ		50 / 50	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	**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**	**1,5**	**0,6**	**10,0**	**51,8**	**0**
	БАТОН НАРЕЗНОЙ.		20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	**5**		**3,9**	**0,1**	**29,8**	**0**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				6,4	**12,7**	**17,4**	**195,3**	**0**
Обед								
2010	**66**	**ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ**	**150**	**1,8**	**4,4**	**7,9**	**74,5**	**9,2**
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ		40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	5,6
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		40 / 28	0,6	0,1	4,4	19,4	2,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	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
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0
	ПАСТА ТОМАТНАЯ		2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
	ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ		1 / 1	0	0	0	0,0	0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		1 / 1	0	0	0	0,0	0
	ЧЕСНОК		1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
	ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)		1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
	СМЕТАНА		9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	**60**	**8,7**	**9,2**	**3,7**	**127,7**	**1,5**
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.		80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
	ПАСТА ТОМАТНАЯ		3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	**90**	**3,6**	**3,4**	**15,6**	**105,6**	**0**
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ		30 / 30	3,6	0,9	15,6	83,2	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		62,3 / 62,3	0	0	0	0,0	0
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ		0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		3,333 / 3,33	0	2,5	0	22,4	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	**150**	**0,2**		**11,5**	**47,6**	**0**
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
	САХАР ПЕСОК		7,5 / 7,5	0	0	6,8	26,9	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**	**1,1**	**0,1**	**7,0**	**32,7**	**0**
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		*15,333 / 15,33*	*1,1*	*0,1*	*7*	*32,7*	*0*
				17,9	**17,5**	**61,2**	**461,5**	**10,7**
Полдник								
2008	**442**	**СОК**	**128**	**0,6**	**0,1**	**12,7**	**55,0**	**2,6**
	СОК		*128 / 128*	*0,6*	*0*	*16,3*	*70,4*	*5,1*
				0,6	**0,1**	**12,7**	**55,0**	**13,3**
Ужин 1								
		СУФЛЕ РЫБНОЕ	**80**	**9,5**	**6,3**	**7,1**	**116,0**	**0,8**
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		*30 / 30*	*0,8*	*0,8*	*1,4*	*16,2*	*0,2*
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		*2,5 / 2,5*	*0*	*2*	*0*	*14,9*	*0*
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ		*80 / 42,4*	*6,4*	*0,4*	*0*	*27,5*	*0,3*
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		*0,27 шт. / 10,67*	*1,3*	*1,1*	*0,1*	*15,1*	*0*
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		*2 / 2*	*0*	*1,9*	*0*	*16,2*	*0*
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		*8 / 6,72*	*0,1*	*0*	*0,5*	*2,5*	*0,3*
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		*9,38 / 7,5*	*0,1*	*0*	*0,5*	*2,3*	*0,2*
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		*10 / 10*	*0,8*	*0,1*	*4,6*	*21,3*	*0*
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	**40**	**0,8**	**3,6**	**3,1**	**47,6**	**2,8**
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ		*40 / 40*	*0,8*	*3,6*	*3,1*	*47,6*	*2,8*
2012	**393**	**ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ**	**150**	**0,2**		**6,8**	**28,6**	**1,3**
	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*
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		*150 / 150*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
	ЛИМОН		*8 / 8*	*0,1*	*0*	*0,2*	*2,4*	*1,3*
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	**15**	**1,1**	**0,1**	**7,0**	**32,7**	**0**
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		*15,333 / 15,33*	*1,1*	*0,1*	*7*	*32,7*	*0*
				11,6	**10,0**	**24,0**	**224,9**	**18,2**

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

16 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								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	**100**	**7,2**	**10,4**	**0,5**	**114,8**	**0**
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		1,5 шт. / 60,15	7,2	6,5	0,4	85,0	0
	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ		60 / 60	0	0	0	0,0	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	**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
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	**5**		**3,9**	**0,1**	**29,8**	**0**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				9,6	**15,2**	**23,4**	**253,8**	**0**
Обед								
2010	**66**	**ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ**	**200**	**2,2**	**5,2**	**10,1**	**91,4**	**11,6**
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ		50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		50 / 35	0,7	0,1	5,6	24,3	2,8
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	
	ПАСТА ТОМАТНАЯ		3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
	ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ		1 / 1	0	0	0	0,0	0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		1 / 1	0	0	0	0,0	0
	ЧЕСНОК		2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
	ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)		1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
	СМЕТАНА		8 / 8	0,2	1,1	0,3	11,5	0
		ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	**80**	**10,0**	**10,5**	**5,8**	**152,6**	**2**
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
	МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.		90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
	ПАСТА ТОМАТНАЯ		5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		18,75 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	**110**	**6,0**	**5,5**	**26,0**	**172,5**	**0**
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ		50 / 50	6	1,6	26	138,6	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		90 / 90	0	0	0	0,0	0
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ		1,3 / 1,3	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,039 / 5,039	0	3,9	0	33,9	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**	**3,1**	**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*
				22,9	**21,7**	**82,9**	**602,7**	**13,6**
Полдник								
2008	**442**	**СОК**	**128**	**0,6**	**0,1**	**12,7**	**55,0**	**2,6**
	СОК		*127,984 / 127,98*	*0,6*	*0*	*16,3*	*70,4*	*5,1*
				0,6	**0,1**	**12,7**	**55,0**	**16,2**
Ужин 1								
		СУФЛЕ РЫБНОЕ	**90**	**10,6**	**7,4**	**7,9**	**134,4**	**0,8**
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		*40 / 40*	*1,1*	*1*	*1,9*	*21,6*	*0,2*
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		*3 / 3*	*0*	*2,4*	*0*	*17,8*	*0*
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ		*90 / 47,7*	*7,2*	*0,4*	*0*	*30,9*	*0,4*
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		*0,25 шт. / 9,92*	*1,2*	*1*	*0,1*	*14,0*	*0*
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		*2,7 / 2,7*	*0*	*2,5*	*0*	*21,9*	*0*
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		*10 / 8,4*	*0,1*	*0*	*0,6*	*3,1*	*0,3*
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		*15 / 12*	*0,2*	*0*	*0,7*	*3,8*	*0,2*
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		*10 / 10*	*0,8*	*0,1*	*4,6*	*21,3*	*0*
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	**60**	**1,1**	**5,3**	**4,6**	**71,4**	**4,**
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ		*60 / 60*	*1,1*	*5,3*	*4,6*	*71,4*	*4,2*
2012	**393**	**ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ**	**180**	**0,2**		**7,9**	**32,9**	**1,4**
	САХАР ПЕСОК		*8 / 8*	*0*	*0*	*7,3*	*28,7*	*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		*9 / 9*	*0,1*	*0*	*0,3*	*2,8*	*1,4*
		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*
				13,3	**12,8**	**29,5**	**281,4**	**22,6**