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

МЕНЮ

18 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 МАННАЯ	**150**	**5,3**	**7,3**	**20,4**	**168,0**	**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 / 5	0	3,9	0	33,7	
		КРУПА МАННАЯ	18 / 18	1,8	0,2	11,6	53,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	**150**	**0,1**		**6,9**	**27,4**	**0**
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129 / 129	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		БАТОН	**20**	**1,5**	**0,6**	**10,0**	**51,8**	**0**
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
2012		**МАСЛО НА БУТЕРБРОД**	**5**		**3,9**		**33,7**	**0**
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
				6,9	**11,8**	**37,3**	**280,9**	**0,7**
Обед								
		СВЕКОЛЬНЫЙ СУП СО СМЕТАНОЙ	**150**	**2,0**	**2,9**	**11,0**	**74,4**	**5,3**
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 28	0,6	0,1	4,4	19,4	2,2
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	70 / 56	0,8	0,1	4,5	21,2	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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		СУФЛЕ КУРИНОЕ	**60**	**10,0**	**10,0**	**6,7**	**151,3**	**0,8**
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,3 шт. / 12	1,4	1,3	0,1	16,9	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	**90**	**3,1**	**2,8**	**19,3**	**111,5**	**0**
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	20,2	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

		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
				24,0	**25,3**	**94,7**	**679,9**	**9,7**
Полдник								
		ЯБЛОКО	**120**	**0,5**	**0,5**	**11,8**	**56,4**	**12**
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				0,5	**0,5**	**11,8**	**56,4**	**21,7**
Ужин 1								
2012	**94**	**СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ**	**200**	**5,5**	**6,7**	**20,4**	**165,9**	**0,9**
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		РИС	15 / 15	1	0,2	10,1	45,0	0
		САХАР ПЕСОК	2,5 / 2,5	0	0	2,3	9,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,984 / 2,98	0	2,4	0	20,1	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
		ЧАЙ С САХАРОМ	**180**	**0,1**		**7,6**	**30,1**	**0**
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
2012	**467**	**БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ**	**60**	**7,2**	**6,5**	**40,9**	**243,5**	**0,2**
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	55 / 55	5,6	0,7	34,9	165,3	0
		ДРОЖЖИ	0,8 / 0,8	0,1	0	0	0,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		ВАНИЛИН	0,04 / 0,04	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,16	0,7	0,6	0	7,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
				14,2	**13,3**	**78,0**	**482,2**	**22,8**

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 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 МАННАЯ	**200**	**6,5**	**8,2**	**24,4**	**199,1**	**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	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	**180**	**0,1**		**7,8**	**31,5**	**0**
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,21 / 1,21	0,1	0	0,5	2,8	0
		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
2012		**МАСЛО НА БУТЕРБРОД**	**5**		**3,9**		**33,7**	**0**
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
				8,9	**13,0**	**47,2**	**342,0**	**0,9**
Обед								
		СВЕКОЛЬНЫЙ СУП СО СМЕТАНОЙ	**200**	**2,6**	**4,2**	**13,6**	**97,6**	**6,7**
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 64	1	0,1	5,1	24,2	2,6
		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
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СУФЛЕ КУРИНОЕ	**70**	**11,3**	**14,1**	**7,4**	**190,9**	**1**
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		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.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	**110**	**4,6**	**4,5**	**28,2**	**167,5**	**0**
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	44 / 44	4,6	0,6	28,2	133,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	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**

		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**	**1,0**	**0,1**	**6,8**	**32,0**	**0**
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		*15 / 15*	*1*	*0,1*	*6,8*	*32,0*	*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*
				19,2	**17,6**	**73,0**	**512,7**	**7,3**
Полдник								
		ЯБЛОКО	**120**	**0,5**	**0,5**	**11,8**	**56,4**	**12**
	ЯБЛОКИ		*120 / 120*	*0,5*	*0,5*	*11,8*	*56,4*	*19,2*
				0,5	**0,5**	**11,8**	**56,4**	**19,3**
Ужин 1								
2012	**94**	**СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ**	**150**	**4,2**	**5,7**	**14,6**	**127,6**	**0,7**
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		*130 / 130*	*3,5*	*3,2*	*6,1*	*70,2*	*0,7*
	РИС		*10 / 10*	*0,7*	*0,1*	*6,7*	*30,0*	*0*
	САХАР ПЕСОК		*2 / 2*	*0*	*0*	*1,8*	*7,2*	*0*
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		*3 / 3*	*0*	*2,4*	*0*	*20,2*	*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	**467**	**БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ**	**60**	**7,0**	**6,4**	**40,9**	**241,9**	**0,2**
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		*55 / 55*	*5,6*	*0,7*	*34,9*	*165,3*	
	ДРОЖЖИ		*0,8 / 0,8*	*0,1*	*0*	*0*	*0,5*	*0*
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		*30 / 30*	*0,8*	*0,8*	*1,4*	*16,2*	*0,2*
	САХАР ПЕСОК		*5 / 5*	*0*	*0*	*4,6*	*18,0*	*0*
	ВАНИЛИН		*0,04 / 0,04*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		*0,1 шт. / 4*	*0,5*	*0,5*	*0*	*5,7*	*0*
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		*0,6 / 0,6*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		*2 / 2*	*0*	*1,6*	*0*	*11,9*	*0*
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		*3 / 3*	*0*	*2,8*	*0*	*24,3*	*0*
		ЧАЙ С САХАРОМ	**150**	**0,1**		**6,6**	**26,2**	**0**
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ		*0,5 / 0,5*	*0,1*	*0*	*0,2*	*1,1*	*0*
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		*54 / 54*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		*135 / 135*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
	САХАР ПЕСОК		*7 / 7*	*0*	*0*	*6,4*	*25,1*	*0*
				12,3	**12,2**	**68,9**	**427,7**	**20,2**