

Утверждаю

старший воспитатель дс. Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.



## МЕНЮ

19 февраля 2026 г.

### Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	417	<b>КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ</b>	<b>150</b>	<b>5,6</b>	<b>8,1</b>	<b>18,9</b>	<b>171,8</b>	<b>0,7</b>
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	18 / 18	2,1	1	10,1	57,1	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
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,7</b>	<b>3,4</b>	<b>12,6</b>	<b>97,9</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КАКАО-ПОРОШОК	1 / 1	0,2	0,2	0,1	2,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,0</b>	<b>51,8</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
2012		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>		<b>33,7</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
				<b>10,8</b>	<b>16,0</b>	<b>41,5</b>	<b>355,2</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
		<b>БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>1,9</b>	<b>3,6</b>	<b>9,2</b>	<b>72,3</b>	<b>7,1</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 26	0,5	0,1	4,1	18,0	2,1
		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
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	20 / 16	0,3	0	0,7	4,1	2,9
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	40 / 30	0,5	0	2,4	11,3	1,2
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>60</b>	<b>9,0</b>	<b>9,0</b>	<b>6,0</b>	<b>135,5</b>	<b>0,7</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 /	0	0	0	0,0	0
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ</b>	<b>90</b>	<b>3,1</b>	<b>2,4</b>	<b>19,3</b>	<b>108,1</b>	<b>0</b>
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 2,5	0	2	0	16,8	0
2012	349	<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>1,4</b>	<b>2,4</b>	<b>23,6</b>	<b>0,5</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2 / 1,68	0	0	0,1	0,6	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4

		<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>38,2</b>	<b>1,2</b>
		ЯБЛОКИ	35 / 30,8	0,1	0,1	2,7	13,1	2
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
				<b>18,0</b>	<b>17,0</b>	<b>68,3</b>	<b>483,1</b>	<b>10,9</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56,4</b>	<b>12</b>
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56,4</b>	<b>22,9</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2012</b>	<b>238</b>	<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ</b>	<b>90/20</b>	<b>16,6</b>	<b>11,3</b>	<b>19,4</b>	<b>238,1</b>	<b>1,1</b>
		ТВОРОГ	75 / 75	13	6,4	2,1	114,1	0,2
		КРУПА МАННАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2,5 / 2,5	0	0	1,8	7,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	40 / 30	0,4	0	1,9	9,5	0,6
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		<b>КИСЕЛЬ</b>	<b>150</b>			<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
				<b>17,6</b>	<b>11,4</b>	<b>37,0</b>	<b>313,1</b>	<b>24,0</b>



**МЕНЮ**  
19 февраля 2026 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	417	<b>КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ</b>	<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>9,1</b>	<b>22,9</b>	<b>203,5</b>	<b>0,9</b>
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,044 / 5,04	0	3,9	0	33,9	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,8</b>	<b>4,3</b>	<b>15,4</b>	<b>123,7</b>	<b>0,9</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	1,2 / 1,2	0,3	0,2	0,1	3,2	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,0</b>	<b>77,7</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
2012		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>		<b>33,9</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,044 / 5,04	0	3,9	0	33,9	0
				<b>14,0</b>	<b>18,2</b>	<b>53,3</b>	<b>438,8</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
		<b>БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,3</b>	<b>5,6</b>	<b>11,3</b>	<b>100,0</b>	<b>9,4</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 29,25	0,6	0,1	4,6	20,3	2,4
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,2 / 2,2	0	1,7	0	13,1	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	50 / 37,5	0,6	0	3	14,2	1,5
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30 / 24	0,4	0	1	6,0	4,3
		СМЕТАНА	10 / 10	0,3	1,4	0,4	14,4	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>10,1</b>	<b>10,2</b>	<b>6,2</b>	<b>150,1</b>	<b>0,9</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12 / 10,08	0,1	0	0,7	3,7	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,96	0,6	0,6	0	7,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ</b>	<b>110</b>	<b>4,8</b>	<b>4,5</b>	<b>28,8</b>	<b>170,8</b>	<b>0</b>
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	45 / 45	4,8	0,6	28,8	136,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,044 / 5,04	0	3,9	0	33,9	0
2012	349	<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>50</b>	<b>0,7</b>	<b>1,8</b>	<b>4,3</b>	<b>35,1</b>	<b>1</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3 / 2,52	0	0	0,2	0,9	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0

	ПАСТА ТОМАТНАЯ		5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ		1 / 1	0	0	0	0,0	0
	<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>		<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>10,8</b>	<b>45,4</b>	<b>1,6</b>
	ЯБЛОКИ		45 / 39,6	0,2	0,2	3,5	16,7	2,5
	САХАР ПЕСОК		8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,8</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ		50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				<b>22,6</b>	<b>22,8</b>	<b>89,8</b>	<b>635,9</b>	<b>14,7</b>
<b>Полдник</b>								
	<b>ЯБЛОКО</b>		<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56,4</b>	<b>12</b>
	ЯБЛОКИ		120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56,4</b>	<b>26,7</b>
<b>Ужин 1</b>								
2012	238	<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ МОЛОЧНЫМ СОУСОМ</b>	<b>120/30</b>	<b>21,5</b>	<b>15,0</b>	<b>24,4</b>	<b>310,0</b>	<b>1,3</b>
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		КРУПА МАННАЯ	8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 9,91	1,2	1	0,1	14,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7 / 1,7	0	1,6	0	13,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	3,009 / 3,009	0	0	2,2	8,5	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	50 / 37,5	0,5	0	2,4	11,8	0,8
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		<b>КИСЕЛЬ</b>	<b>180</b>			<b>13,0</b>	<b>51,6</b>	<b>0</b>
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
				<b>22,9</b>	<b>15,1</b>	<b>46,5</b>	<b>404,3</b>	<b>28,0</b>