Утверждаю

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

МЕНЮ

19 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 ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	**150**	**5,6**	**8,4**	**18,9**	**174,8**	**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	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,455 / 5,455	0	4,2	0	36,7	0
	ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ		18 / 18	2,1	1	10,1	57,1	0
		КАКАО	**150**	**0,1**		**6,9**	**27,4**	**0**
	САХАР ПЕСОК		7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	КАКАО ПОРОШОК РАСТВОРИМЫЙ		1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
2012		**МАСЛО НА БУТЕРБРОД**	**5**		**4,2**		**36,7**	**0**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,455 / 5,455	0	4,2	0	36,7	0
		БАТОН	**20**	**1,6**	**0,2**	**9,8**	**47,6**	**0**
	БАТОН ПРОСТОЙ		20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
				7,3	**12,8**	**35,6**	**286,5**	**0,7**
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.СО СМЕТАНОЙ	**150**	**4,0**	**4,7**	**18,6**	**126,5**	**2,7**
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,18 шт. / 7,27	0,9	0,8	0,1	10,3	0
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		40 / 28	0,6	0,1	4,4	19,4	2,2
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
	СМЕТАНА		9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	**60/20**	**8,6**	**8,3**	**9,9**	**144,1**	**0,9**
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
	МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.		70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
	ПАСТА ТОМАТНАЯ		1 / 1	0	0	0,2	0,9	0,2
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,09 шт. / 3,64	0,5	0,4	0	5,1	0
	РИС		10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		4,545 / 3,63	0	0	0,3	1,2	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
2008	346	**КАПУСТА ТУШЕНАЯ**	**110**	**2,4**	**3,4**	**6,8**	**66,1**	**0,7**
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ		140 / 112	1,9	0,1	4,8	28,3	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		1,818 / 1,81	0	1,4	0	12,2	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		15,455 / 12,36	0,2	0	0,8	3,9	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
	ЧЕСНОК		1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	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	**20**	**1,4**	**0,1**	**9,1**	**42,7**	**0**
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		*20 / 20*	*1,4*	*0,1*	*9,1*	*42,7*	*0*
				19,1	**16,9**	**71,0**	**498,6**	**5,0**
Полдник								
		ЯБЛОКО	**150**	**0,5**	**0,5**	**11,7**	**55,8**	**5,3**
	ЯБЛОКИ		*150 / 132*	*0,5*	*0,5*	*11,7*	*55,8*	*8,4*
				0,5	**0,5**	**11,7**	**55,8**	**10,3**
Ужин 1								
2008	**224**	**ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И МОЛОЧ.СОУСОМ.**	**90/30**	**16,1**	**11,9**	**19,2**	**241,8**	**1,1**
	ТВОРОГ		*70 / 70*	*12,2*	*5,9*	*1,9*	*106,5*	*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.)		*0,27 шт. / 10,91*	*1,3*	*1,2*	*0,1*	*15,4*	*0*
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		*1 / 1*	*0*	*0,9*	*0*	*8,1*	
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		*60 / 60*	*1,6*	*1,4*	*2,8*	*32,4*	*0,3*
	ВАНИЛИН		*1,4 / 1,4*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		*3 / 3*	*0*	*2,4*	*0*	*17,8*	*0*
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		*1,818 / 1,818*	*0*	*0*	*1,3*	*5,1*	*0*
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		*40 / 32*	*0,4*	*0*	*2*	*10,1*	*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*
		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*
				21,7	**15,6**	**34,0**	**357,4**	**11,6**

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

МЕНЮ

19 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 ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	**200**	**6,9**	**9,1**	**22,9**	**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	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,041 / 5,04	0	3,9	0	33,9	0
	ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ		20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		какао	**180**	**0,1**		**7,8**	**31,5**	**0**
	САХАР ПЕСОК		8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	какао 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
2012		**МАСЛО НА БУТЕРБРОД**	**5**		**3,9**		**33,9**	**0**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		5,041 / 5,04	0	3,9	0	33,9	0
				9,3	**13,9**	**45,7**	**346,6**	**0,9**
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.СО СМЕТАНОЙ	**200**	**5,2**	**6,1**	**26,5**	**173,1**	**3,4**
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,17 шт. / 6,83	0,9	0,8	0	9,6	0
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		50 / 35	0,7	0,1	5,6	24,3	2,8
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	СМЕТАНА		9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	**80/30**	**10,2**	**9,9**	**12,2**	**171,8**	**1,4**
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		15 / 12,6	0,2	0	0,9	4,7	0,5
	МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.		80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
	ПАСТА ТОМАТНАЯ		2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,12 шт. / 4,88	0,6	0,6	0	6,9	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		5,63 / 4,5	0,1	0	0,3	1,4	0,1
2008	346	**КАПУСТА ТУШЕНАЯ**	**130**	**3,2**	**3,8**	**9,1**	**82,8**	**1,4**
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		15,041 / 12,03	0,2	0	0,7	3,8	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
	ПАСТА ТОМАТНАЯ		5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ		180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		1,951 / 1,95	0	1,5	0	13,1	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	**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*
				23,3	**20,3**	**88,8**	**613,9**	**7,1**
Полдник								
		ЯБЛОКО	**150**	**0,5**	**0,5**	**11,7**	**55,8**	**5,3**
	ЯБЛОКИ		*150 / 132*	*0,5*	*0,5*	*11,7*	*55,8*	*8,4*
				0,5	**0,5**	**11,7**	**55,8**	**12,4**
Ужин 1								
2008	**224**	**ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И МОЛОЧ.СОУСОМ.**	**110/50**	**22,1**	**15,8**	**24,9**	**321,5**	**1,5**
	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. / 10,08*	*1,2*	*1,1*	*0,1*	*14,2*	*0*
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		*1,5 / 1,5*	*0*	*1,4*	*0*	*12,2*	
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		*80 / 80*	*2,1*	*2*	*3,8*	*43,2*	*0,4*
	ВАНИЛИН		*1,6 / 1,6*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		*3,5 / 3,5*	*0*	*2,7*	*0*	*20,8*	*0*
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		*1,951 / 1,95*	*0*	*0*	*1,4*	*5,5*	*0*
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		*55 / 44*	*0,6*	*0*	*2,7*	*13,9*	*0,9*
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	**25**	**1,8**	**0,2**	**11,5**	**53,4**	**0**
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		*25,041 / 25,04*	*1,8*	*0,2*	*11,5*	*53,4*	*0*
		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*
				29,1	**20,5**	**44,0**	**472,1**	**14,4**