

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

20 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	8,2	25,1	199,8	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		РИС	20 / 20	1,3	0,2	13,5	59,9	0
		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
				8,2	13,0	48,0	338,8	0,9
Обед								
		СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУР. БУЛЬОНЕ	200	6,5	4,5	18,3	132,0	3,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	65 / 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
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	25 / 25	5,5	0,4	10,9	67,3	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ	70	10,1	9,9	6,1	147,0	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,91	0,6	0,6	0	6,9	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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		РАГУ ОВОЩНОЕ	130	3,4	3,9	18,5	116,4	22
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	130 / 78	1,5	0,3	12,3	54,1	6,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	100 / 80	1,3	0,1	3,5	20,2	14,4
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	10,4	43,6	1,4

		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЯБЛОКИ	40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2
		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	40	2,9	0,2	18,3	85,2	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	40 / 40	2,9	0,2	18,3	85,2	0
				26,1	19,0	90,9	616,0	28,7
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	40,7
Ужин 1								
2012	447	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	120/20	9,4	8,3	54,1	324,4	0,6
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	55 / 55	5,6	0,7	34,9	165,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	103,962 / 103,96	2,8	2,5	4,9	56,2	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,79	0,9	0,8	0	9,6	0
		САХАР ПЕСОК	2,5 / 2,5	0	0	2,3	9,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,019 / 3,019	0	2,4	0	20,3	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,4	1,2
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЛИМОН	7,5 / 7,5	0,1	0	0,2	2,3	1,2
				9,6	8,3	61,9	356,8	42,5



Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга
ГБОУ СОШ № 14
/Галушко О.К./**МЕНЮ**
20 марта 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		
Завтрак								
2008	184	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,7	7,3	20,9	168,6	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		РИС	18 / 18	1,2	0,2	12,1	53,9	0
		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
				6,3	11,8	37,9	277,6	0,7
Обед								
		СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИН.БУЛЬОНЕ	150	4,1	2,8	12,3	87,1	2,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		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
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	15 / 15	3,3	0,2	6,6	40,4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ	60	9,2	9,2	6,0	137,9	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	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.)	0,17 шт. / 6,67	0,8	0,8	0	9,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		РАГУ ОВОЩНОЕ	110	2,5	3,8	13,9	93,4	15,8
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	100 / 60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	70 / 56	1	0,1	2,4	14,1	10,1
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	8,8	36,3	1

	САХАР ПЕСОК		7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	ЯБЛОКИ		30 / 26,4	0,1	0,1	2,4	11,2	1,7
	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		30	2,2	0,2	13,7	63,9	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		30 / 30	2,2	0,2	13,7	63,9	0
				20,6	16,5	70,2	492,0	21,1
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	33,1
Ужин 1								
2012	447	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	120/10	9,2	8,4	48,1	302,6	0,6
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	55 / 55	5,6	0,7	34,9	165,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	104,167 / 104,167	2,8	2,5	4,9	56,3	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,67	0,8	0,8	0	9,5	0
		САХАР ПЕСОК	2,5 / 2,5	0	0	2,3	9,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,333 / 3,33	0	2,5	0	22,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ПОВИДЛО	10 / 10	0	0	6	23,9	0
		ЧАЙ С САХАРОМ И 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
				9,4	8,4	54,9	331,0	34,8

