

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

22 октября 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
		КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,6	8,1	18,9	171,8	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	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	18 / 18	2,1	1	10,1	57,1	0
		Какао с молоком	150	0,1		6,9	27,4	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕИННЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
2012		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		4,4		38,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,714 / 5,71	0	4,4	0	38,4	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	12,7	35,6	285,2	0,7
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.СО СМЕТАНОЙ	150	3,8	4,6	18,7	125,1	2,9
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	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	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,71	0,7	0,7	0	8,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	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	8,9	8,6	9,9	147,2	0,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	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.)	0,14 шт. / 5,71	0,7	0,7	0	8,1	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5 / 4	0,1	0	0,3	1,3	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,7	3,1	7,5	67,3	6,7
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150 / 120	2,1	0,1	5,1	30,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,429 / 1,429	0	1,1	0	9,6	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15,714 / 12,57	0,2	0	0,8	4,0	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 РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0

		ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЬЙ СЛАДКИЙ	10 / 7,5	0,1	0	0,4	1,8	4,5
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,1	38,2	1,2
		ЯБЛОКИ	35 / 30,8	0,1	0,1	2,7	13,1	2
		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
				19,4	16,9	69,8	493,9	12,4
Полдник								
2008	442	СОК	135	0,7	0,1	13,4	58,1	2,7
		СОК	135 / 135	0,7	0	17,1	74,3	5,4
				0,7	0,1	13,4	58,1	15,1
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧ.СОУСОМ.	90/30	15,8	11,9	17,4	233,3	0,5
		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.)	0,29 шт. / 11,43	1,4	1,2	0,1	16,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		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	2,143 / 2,14	0	0	1,5	6,0	0
		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	40	0,5	1,0	3,8	27,0	2
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	50 / 40	0,5	0	2,8	14,0	2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	1	0	9,0	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	1	4,0	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
		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
				21,9	16,6	36,0	375,9	17,8

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

22 октября 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
		КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	9,1	22,9	203,3	0,9
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		Какао с молоком	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
2012		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9		33,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
				9,3	13,9	45,7	346,2	0,9
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.СО СМЕТАНОЙ	200	5,2	6,2	26,6	173,7	3,5
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		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	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,77	0,9	0,8	0	9,5	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 37,5	0,8	0,2	5,9	26,0	3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	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	10,3	9,9	12,2	172,2	1,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	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.)	0,13 шт. / 5,16	0,7	0,6	0	7,3	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	150	3,6	4,0	10,3	90,6	16,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200 / 160	2,8	0,2	6,8	40,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,016 / 2,01	0	1,6	0	13,5	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1

ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЬЙ СПАДКИЙ			25 / 18,75	0,2	0	0,8	4,4	11,2
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	10,8	45,4	1,6
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
		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
				23,8	20,8	88,3	616,4	23,7
Полдник								
2008	442	СОК	135	0,7	0,1	13,4	58,1	2,7
СОК			135 / 135	0,7	0	17,1	74,3	5,4
				0,7	0,1	13,4	58,1	26,4
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧ.СОУСОМ.	110/50	21,5	15,8	22,3	307,7	0,6
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	1,2	1,1	0,1	14,1	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
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			2,016 / 2,01	0	0	1,5	5,7	0
		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0,6	1,0	5,3	33,8	2,4
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ			60 / 48	0,6	0	3,3	16,8	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			1 / 1	0	1	0	9,0	0
САХАР ПЕСОК			2 / 2	0	0	2	8,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	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	21,5	46,6	492,0	29,9