

Утверждаю

старший воспитатель дс-Радуга  
ГБОУ СОШ № 14  
Галушко С.К.

## МЕНЮ

23 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>80</b>	<b>4,8</b>	<b>8,2</b>	<b>0,4</b>	<b>86,3</b>	<b>0</b>
		МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	50 / 50	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>27,4</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		<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
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				<b>6,4</b>	<b>12,7</b>	<b>17,4</b>	<b>195,3</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	66	<b>ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>1,9</b>	<b>4,1</b>	<b>9,1</b>	<b>76,8</b>	<b>9,9</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	5,8
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	0,74 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>ПЛОВ С ГОВЯЖЬЕЙ ТУШЕНКОЙ</b>	<b>160</b>	<b>13,2</b>	<b>12,7</b>	<b>21,8</b>	<b>264,5</b>	<b>0,6</b>
		РИС	30 / 30	2	0,3	20,2	89,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		КОНСЕРВЫ МЯСНЫЕ	70 / 70	10,9	8,9	0,1	138,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,1</b>	<b>45,8</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
		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>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,263 / 15,26	1,1	0,1	7	32,5	0

				18,9	17,3	64,5	493,0	10,5
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2
	СОК		100 / 100	0,5	0	12,7	55,0	4
				0,5	0,1	9,9	43,0	12,5
<b>Ужин 1</b>								
		<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ</b>	<b>70</b>	<b>8,6</b>	<b>5,8</b>	<b>2,5</b>	<b>91,7</b>	<b>0,8</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	80 / 42,4	6,4	0,4	0	27,5	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт. / 10,53	1,2	1,1	0,1	14,9	0
		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
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>3,6</b>	<b>3,1</b>	<b>47,6</b>	<b>2,8</b>
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40 / 40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,263 / 15,26	1,1	0,1	7	32,5	0
2012	393	ЧАЙ СЛАДКИЙ	150	0,1		6,6	26,2	0
		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
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
				10,6	9,5	19,2	198,0	16,1

Утверждаю

старший воспитатель до Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко С.К.

**МЕНЮ**

23 марта 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>								
		<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>7,2</b>	<b>10,4</b>	<b>0,5</b>	<b>114,6</b>	<b>0</b>
		МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	60 / 60	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,8</b>	<b>31,5</b>	<b>0</b>
		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
		<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
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				<b>9,6</b>	<b>15,2</b>	<b>23,4</b>	<b>253,6</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	66	<b>ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,3</b>	<b>5,8</b>	<b>11,3</b>	<b>100,4</b>	<b>12,5</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1,5 / 1,5	0	0	0,1	0,5	0,6
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>ПЛОВ С ГОВЯЖЬЕЙ ТУШЕНКОЙ</b>	<b>180</b>	<b>16,0</b>	<b>15,1</b>	<b>35,9</b>	<b>354,5</b>	<b>0,8</b>
		РИС	50 / 50	3,3	0,5	33,7	149,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	25 / 18,75	0,2	0	1,2	5,9	0,4
		КОНСЕРВЫ МЯСНЫЕ	80 / 80	12,3	10,2	0,2	158,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>12,6</b>	<b>51,7</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	0
		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>23,0</b>	<b>21,4</b>	<b>88,2</b>	<b>641,1</b>	<b>13,3</b>

**Полдник**

<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>2</b>
	СОК		100 / 100	0,5	0	12,7	55,0	4
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>15,3</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ</b>	<b>80</b>	<b>11,4</b>	<b>7,1</b>	<b>3,3</b>	<b>117,5</b>	<b>0,8</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	110 / 58,3	8,8	0,5	0	37,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,17	1,2	1,1	0,1	14,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7 / 2,7	0	2,5	0	21,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>	<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>5,3</b>	<b>4,6</b>	<b>71,4</b>	<b>4,2</b>
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60 / 60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
		<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>2012</b>	<b>393</b>	<b>ЧАЙ СЛАДКИЙ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,6</b>	<b>30,1</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
				<b>14,0</b>	<b>12,5</b>	<b>24,6</b>	<b>261,7</b>	<b>20,3</b>