

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

23 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,5	7,9	20,4	174,8	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		ПШЕНО	18 / 18	2	0,5	11,6	57,1	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,455 / 5,455	0	4,2	0	36,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1		6,9	27,2	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,909 / 0,909	0,1	0	0,5	2,1	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
2012		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		4,2		36,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,455 / 5,455	0	4,2	0	36,7	0
				7,1	12,7	37,3	290,5	0,7
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ.	150	1,6	3,7	9,6	73,9	2,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	18 / 18	0	0	0	0,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,6	17,0	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
2012	276	ЖАРКОЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ	160	9,6	9,7	19,3	196,7	0,8
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		КАРТОФЕЛЬ	160 / 120	2,3	0,5	17,8	83,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,818 / 1,818	0	1,4	0	12,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	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	15	1,1	0,1	7,1	32,9	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,455 / 15,455	1,1	0,1	7,1	32,9	0
				15,0	13,9	62,6	422,7	4,4
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	16,4
Ужин 1							
		ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА В ОМЛЕТНОЙ МАССЕ	80	8,3	7,3	1,6	97,7 0,3
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	60 / 31,8	4,8	0,3	0	20,6 0,2
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,55 шт. / 21,82	2,7	2,4	0,2	30,9 0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2 0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2 0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8 0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6 0
		ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	40 / 40	0,8	3,6	3,1	47,6 0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,1	32,9 0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,455 / 15,455	1,1	0,1	7,1	32,9 0
2012	393	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,0 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
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0 0
		ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8 1
				10,4	11,0	18,6	206,2 17,7

		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	17,4
Ужин 1								
		ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА В ОМЛЕТНОЙ МАССЕ	100	11,5	10,2	2,2	139,1	0,3
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ		70 / 37,1	5,6	0,3	0	24,0	0,3
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0
	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ		60 / 60	1,1	5,3	4,6	71,4	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
2012	393	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	31,9	1
	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
	ЛИМОН		6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
				14,2	15,6	23,7	285,1	18,7