

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

24 сентября 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,2	3,9	20,3	142,0	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	22 / 22	2,7	0,7	11,5	61,0	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,6	3,3	12,6	96,6	0,7
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
2008	14	СЫР	8	1,9	2,4		29,1	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	8 / 8	1,9	2,4	0	29,1	0,1
				13,3	9,8	42,7	315,3	1,5
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	150	3,7	4,7	16,9	118,5	3,5
		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	15 / 15	1,5	0,2	9,6	45,1	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт. / 8	1	0,8	0,1	11,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 37,5	0,8	0,2	5,9	26,0	3
		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
		УКРОП СВЕЖИЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТ.СОУСЕ	60/20	8,9	8,5	9,9	146,7	1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5,333 / 4,26	0,1	0	0,3	1,4	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,33	0,7	0,6	0	7,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,7	3,0	7,4	66,5	6,7
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	150 / 120	2,1	0,1	5,1	30,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,333 / 1,33	0	1	0	8,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15,333 / 12,27	0,2	0	0,7	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 РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЬЙ СПАДКИЙ	10 / 7,5	0,1	0	0,4	1,8	4,5
		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
				19,4	16,7	69,9	493,6	12,7
Полдник								
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	14,7
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ С МОЛОЧ.СОУСОМ	90/30	15,4	11,9	19,6	240,3	1,1
		ТВОРОГ	65,333 / 65,33	11,4	5,5	1,8	99,4	0,1
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		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. / 10,67	1,3	1,1	0,1	15,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ВАНИЛИН	1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	45 / 36	0,5	0	2,3	11,3	0,7
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	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
		КИСЕЛЬ .	150			10,8	43,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
				16,8	12,0	39,5	326,0	15,8

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

24 сентября 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,4	4,9	24,1	172,7	0,9
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	24 / 24	2,9	0,8	12,5	66,5	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,6	4,2	15,4	122,0	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
2008	14	СЫР	12	2,8	3,5		43,6	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	11,984 / 11,98	2,8	3,5	0	43,6	0,2
				17,1	13,5	54,5	416,0	1,9
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ. СО СМЕТАНОЙ	200	4,9	6,7	24,7	169,1	4,1
		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	25 / 25	2,6	0,3	15,9	75,2	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,67	0,8	0,8	0	9,5	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 45	0,9	0,2	7,1	31,2	3,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		УКРОП СВЕЖИЙ	1,5 / 1,5	0	0	0	0,0	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТ.СОУСЕ	80/30	10,6	10,3	15,2	188,3	1,6
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	7,5 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,08	0,6	0,6	0	7,2	0
		РИС	15 / 15	1	0,2	10,1	45,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	3,9	10,3	90,4	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	1,984 / 1,98	0	1,5	0	13,3	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНый СЛАДКИЙ	25 / 18,75	0,2	0	0,8	4,4	11,2
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,2		12,6	51,7	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	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	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
				24,2	21,5	93,5	644,6	23,9
Полдник								
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	25,9
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ С МОЛОЧ,СОУСОМ	110/50	20,4	14,9	25,1	308,2	1,5
		ТВОРОГ	90 / 90	15,7	7,6	2,5	136,9	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. / 10,16	1,2	1,1	0,1	14,4	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
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	55 / 44	0,6	0	2,7	13,9	0,9
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2,54 / 2,54	0	0	1,8	7,2	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
		КИСЕЛЬ .	180			13,0	51,6	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
				22,2	15,1	49,5	413,1	27,4