

Утверждаю

старший воспитатель ДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко С.К./

МЕНЮ

26 марта 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ	150	5,6	4,2	18,9	138,1	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
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	18 / 18	2,1	1	10,1	57,1	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
2012		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		4,0		35,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,238 / 5,238	0	4	0	35,3	0
				10,8	11,7	41,3	317,6	1,4
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ. СО СМЕТАНОЙ	150	4,1	5,5	18,8	133,6	2,9
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108 / 108	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт. / 7,62	1	0,8	0,1	10,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 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 ТОМАТ. СОУСЕ	60/20	8,9	8,6	10,0	148,2	1,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		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	6,19 / 4,64	0,1	0	0,3	1,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,6	3,5	7,2	69,1	0,7
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	160 / 128	2,2	0,1	5,5	32,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,905 / 1,905	0	1,5	0	12,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10,476 / 7,85	0,1	0	0,5	2,4	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
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,1 / 1,1	0	0	0	0,0	0
	ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
			19,7	18,1	71,7	512,8	6,2

Полдник

2008	442	СОК	130	0,7	0,1	12,9	55,9	2,6
	СОК		130 / 130	0,7	0	16,5	71,5	5,2
				0,7	0,1	12,9	55,9	8,8

Ужин 1

2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	90/20	15,8	11,4	25,6	260,8	1,6
	ТВОРОГ		75,238 / 75,238	13,1	6,4	2,1	114,5	0,2
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ		0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
	КРУПА МАННАЯ		6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
	САХАР ПЕСОК		4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,24 шт. / 9,52	1,1	1	0,1	13,4	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
	ВАНИЛИН		1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	ПОВИДЛО		20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
	ЯБЛОКИ		40 / 30	0,1	0,1	2,6	12,7	1,9
	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
				17,2	11,5	45,5	346,5	10,4

Утверждаю

старший воспитатель, д.с. Радуга
ГБОУ СОШ № 14
Галушко О.К./

МЕНЮ

26 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		
Завтрак								
		КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	5,2	22,9	169,6	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	0	0	0,0	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	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
2012		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9		33,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,04 / 5,04	0	3,9	0	33,9	0
				13,8	14,2	53,3	403,2	1,8
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ. СО СМЕТАНОЙ	200	5,2	6,8	26,9	180,0	3,6
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,3 / 2,3	0	1,8	0	13,7	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144 / 144	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,72	0,9	0,8	0	9,5	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	65 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		СМЕТАНА	10 / 10	0,3	1,4	0,4	14,4	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТ. СОУСЕ	80/30	10,4	10,1	12,5	176,3	1,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,12	0,7	0,6	0	7,2	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	8 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,3	4,2	9,5	88,1	1,3
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200 / 160	2,8	0,2	6,8	40,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,32 / 2,32	0	1,8	0	15,7	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15,04 / 11,28	0,1	0	0,7	3,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3

		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,3 / 1,3	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		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	11,5	53,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,04 / 25,04	1,8	0,2	11,5	53,4	0
				23,7	20,3	91,9	626,9	8,3
Полдник								
2008	442	СОК	130	0,7	0,1	12,9	55,9	2,6
		СОК	130 / 130	0,7	0	16,5	71,5	5,2
				0,7	0,1	12,9	55,9	10,9
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	110/25	20,8	14,1	33,3	333,8	2,2
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,12 / 1,12	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 9,92	1,2	1	0,1	14,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		ВАНИЛИН	1,6 / 1,6	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ПОВИДЛО	25,04 / 25,04	0,1	0	15	59,9	0
		ЯБЛОКИ	50 / 44	0,2	0,2	3,9	18,6	2,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,04 / 25,04	1,8	0,2	11,5	53,4	0
		КИСЕЛЬ .	180			13,0	51,6	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
				22,6	14,3	57,8	438,8	13,1