

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

МЕНЮ

27 февраля 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		
Завтрак								
		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,5	7,8	20,4	174,0	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	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,333 / 5,33	0	4,1	0	35,9	0
		ПШЕНО	18 / 18	2	0,5	11,6	57,1	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,4	12,6	97,9	0,7
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КАКАО-ПОРОШОК	1 / 1	0,2	0,2	0,1	2,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		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		4,1		35,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,333 / 5,33	0	4,1	0	35,9	0
				10,7	15,9	43,0	359,6	1,4
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ. НА КУР. БУЛЬОНЕ	150	1,6	4,4	9,2	78,6	3,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4 / 4	0,4	0	2,5	11,3	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	18 / 15,84	0,1	0	0,3	1,9	0,3
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИНЫМ МЯСОМ	150	10,2	11,2	16,1	198,2	0,9
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		КАРТОФЕЛЬ	150 / 97,5	1,9	0,4	14,5	67,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,667 / 2,667	0	2,1	0	17,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	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	7,0	32,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,333 / 15,33	1,1	0,1	7	32,7	0
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2,0	2,3	31,1	10,1

	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	46,4 / 32,4	0,6	0	1	7,5	9,7
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5 / 4	0,1	0	0,3	1,6	0,4
	САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	1	4,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
			16,3	18,1	61,2	459,8	15,8
Полдник							
	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	10,7	50,8	4,8
	ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	10,7	50,8	7,7
			0,5	0,5	10,7	50,8	20,6
Ужин 1							
	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	80	9,3	8,0	2,0	109,8	0,3
	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
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	70 / 37,1	5,6	0,3	0	24,0	0,3
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,53 шт. / 21,33	2,6	2,4	0,1	30,2	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,8	0,1	4,2	19,9	2,1
	СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	70 / 52,5	0,8	0,1	4,2	19,9	2,1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,0	32,7	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,333 / 15,33	1,1	0,1	7	32,7	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2	6,8	28,4	1,1
	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
	ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,0	1,4	10,2	56,3	0
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	15 / 15	1	1,4	10,2	56,3	0
			12,4	9,6	30,2	247,1	24,1

Утверждаю

старший воспитатель д/с Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К.

МЕНЮ

27 февраля 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,7	8,5	24,4	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
		ПШЕНО	20 / 20	2,2	0,5	12,8	63,4	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,8	4,3	15,4	123,7	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	1,2 / 1,2	0,3	0,2	0,1	3,2	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		БАТОН	29	2,2	0,9	14,5	75,1	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	29 / 29	2,2	0,9	14,5	75,1	0
2012		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9		33,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
				13,7	17,6	54,3	435,8	1,8
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУР. БУЛЬОНЕ	200	2,2	5,7	13,0	105,3	4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,3 / 2,3	0	1,8	0	13,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8 / 8	0,7	0,1	4,9	22,7	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	22 / 19,36	0,2	0	0,3	2,3	0,4
		СМЕТАНА	10 / 10	0,3	1,4	0,4	14,4	0
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИНЫМ МЯСОМ	180	11,9	12,5	21,8	239,3	1,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		КАРТОФЕЛЬ	200 / 130	2,5	0,5	19,3	90,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	16,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	25 / 18,75	0,2	0	1,2	5,9	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,2		12,6	51,7	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	2,9	0,4	17,7	84,4	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	46 / 46	2,9	0,4	17,7	84,4	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
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	3,0	44,7	15,2
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60,6 / 48,6	0,9	0	1,5	11,2	14,6

	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5 / 6	0,1	0	0,5	2,5	0,6	
	САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	1	4,0	0	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,0	0	
			19,6	21,7	77,2	568,1	22,3	
Полдник								
	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	10,7	50,8	4,8	
	ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	10,7	50,8	7,7	
			0,5	0,5	10,7	50,8	27,1	
Ужин 1								
	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	100	12,6	11,9	2,8	158,6	0,4	
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2 / 2,2	0	2,1	0	17,8	0	
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	80 / 42,4	6,4	0,4	0	27,5	0,3	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0	
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4	
	СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4	
	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	32,3	1,1
	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	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1	
	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	1,9	13,6	75,1	0	
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	20 / 20	1,4	1,9	13,6	75,1	0	
			16,5	14,0	38,1	331,4	31,0	