

Утверждаю

старший воспитатель д/с Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

27 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 МАННАЯ	200	6,5	8,2	24,4	199,1	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
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		7,8	31,4	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,172 / 1,17	0,1	0	0,5	2,7	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		БАТОН	29	2,2	0,9	14,5	75,1	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	28,984 / 28,98	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
				8,8	13,0	46,7	339,3	0,9
Обед								
		СУП РИСОВЫЙ	200	1,9	4,3	16,0	104,2	3,7
		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	65 / 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
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
2012	238	ЖАРКОЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ТУШЕНКОЙ	180	13,7	13,3	22,8	275,5	0,8
		КОНСЕРВЫ МЯСНЫЕ	68 / 68	10,5	8,7	0,1	134,6	0
		КАРТОФЕЛЬ	230 / 138	2,7	0,6	20,5	95,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,031 / 2,03	0	1,6	0	13,7	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		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	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
				20,5	18,2	80,5	569,1	5,4
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	10,2	
Ужин 1								
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД ОМЛЕТОМ	100	12,6	10,9	2,8	151,0	0,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	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	4 / 4	0	3,1	0,1	23,8	0
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	2,3	4,4	41,5	0,1
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	55 / 41,25	0,6	0	3,3	15,6	0
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	23,047 / 14,99	0,5	0	0,9	5,4	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57 / 3	0	0	0,2	1,1	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	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	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
				16,7	15,2	37,7	342,6	11,8

Утверждаю

старший воспитатель д/с Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

27 марта 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША МАННАЯ	150	5,3	7,4	20,4	169,4	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	5,217 / 5,217	0	4	0	35,1	0
		КРУПА МАННАЯ	18 / 18	1,8	0,2	11,6	53,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1		6,9	27,1	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,87 / 0,87	0,1	0	0,5	2,0	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		4,0		35,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,217 / 5,217	0	4	0	35,1	0
				6,9	12,0	37,3	283,4	0,7
Обед								
		СУП РИСОВЫЙ	150	1,4	3,2	11,1	74,6	2,9
		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 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		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
		РИС	8 / 8	0,6	0,1	5,4	23,9	0
		ЧЕСНОК	1 / 0	0	0	0	0,0	0
2012	276	ЖАРКОЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ТУШЕННОЙ	150	10,9	11,1	17,7	222,4	0,5
		КОНСЕРВЫ МЯСНЫЕ	55 / 55	8,5	7,1	0,1	108,9	0
		КАРТОФЕЛЬ	180 / 108	2,1	0,4	16	74,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,174 / 2,17	0	1,7	0	14,6	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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				16,4	14,8	64,5	458,9	4,1
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	8,9	
Ужин 1								
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД ОМЛЕТОМ	80	9,3	7,4	2,0	105,1	0,3
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	70 / 37,1	5,6	0,3	0	24,0	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,52 шт. / 20,87	2,6	2,3	0,1	29,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,7	1,5	2,8	27,3	0,1
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	35,217 / 26,41	0,4	0	2,1	10,0	0
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	15,217 / 9,89	0,3	0	0,5	3,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38 / 2	0	0	0,2	0,7	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6 / 1,6	0	1,5	0	13,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,217 / 15,217	1,1	0,1	6,9	32,4	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
				12,3	10,4	28,7	249,5	10,4