Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

_____ /Галушко О.К./

МЕНЮ

30 октября 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ОВСЯНАЯ 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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	**150**	**0,1**		**6,9**	**27,4**	**0**
	САХАР ПЕСОК		7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ		1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		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**	**2,5**		**30,3**	**0,1**
	СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ		8,333 / 8,33	1,9	2,5	0	30,3	0,1
				9,2	**6,9**	**35,6**	**243,4**	**0,8**
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 РАФИНИРОВАНОЕ		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
		ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ	**60**	**8,4**	**8,7**	**3,7**	**122,4**	**0,7**
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
	МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.		70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,08 шт. / 3,34	0,4	0,4	0	4,7	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		5 / 5	0,4	0	2,3	10,6	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		РАГУ ОВОЩНОЕ	**110**	**2,3**	**3,3**	**10,2**	**75,3**	**15**
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		50 / 37,5	0,8	0,2	5,9	26,0	3
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ		80 / 64	1,1	0,1	2,7	16,1	11,5
	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 ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
	ЧЕСНОК		1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	**150**	**0,1**	**0,1**	**9,1**	**38,2**	**1,2**
	ЯБЛОКИ		35 / 30,8	0,1	0,1	2,7	13,1	2
	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*
				16,3	**16,3**	**57,2**	**425,9**	**20,6**
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**	**23,2**
Ужин 1								
2012	**249**	**РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ**	**80**	**6,7**	**8,0**	**2,1**	**100,5**	**0,2**
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		*40 / 40*	*1,1*	*1*	*1,9*	*21,6*	*0,2*
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		*4 / 4*	*0*	*3,1*	*0,1*	*23,8*	*0*
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ		*40 / 21,2*	*3,2*	*0,2*	*0*	*13,8*	*0,2*
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		*0,5 шт. / 20*	*2,4*	*2,2*	*0,1*	*28,3*	*0*
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		*1,6 / 1,6*	*0*	*1,5*	*0*	*13,0*	*0*
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	**50**	**0,7**		**3,8**	**18,2**	**1,9**
	СВЕКЛА СТОЛОВАЯ		*60 / 48*	*0,7*	*0*	*3,8*	*18,2*	*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*
2012	**393**	**ЧАЙ С ЛИМОНОМ**	**150**	**0,1**		**6,8**	**27,7**	**0,8**
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ		*0,5 / 0,5*	*0,1*	*0*	*0,2*	*1,1*	
	САХАР ПЕСОК		*7 / 7*	*0*	*0*	*6,4*	*25,1*	
	ЛИМОН		*5 / 5*	*0*	*0*	*0,2*	*1,5*	
	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*
				9,9	**9,5**	**32,0**	**245,4**	**26,1**

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

_____ /Галушко О.К./

МЕНЮ

30 октября 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ОВСЯНАЯ 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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	**180**	**0,1**		**7,8**	**31,5**	**0**
	САХАР ПЕСОК		8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ		1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	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		11,982 / 11,98	2,8	3,5	0	43,6	0,2
				12,1	**9,6**	**45,7**	**322,4**	**1,0**
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	**200**	**2,1**	**5,5**	**12,5**	**100,5**	**3,5**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		50 / 37,5	0,8	0,2	5,9	26,0	3
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
	КРУПА ПЕРЛОВАЯ		8 / 8	0,7	0,1	4,9	22,7	0
	СМЕТАНА		10 / 10	0,3	1,4	0,4	14,4	0
	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ		22 / 22	0	0	0	0,0	0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ	**70**	**9,7**	**9,8**	**3,8**	**136,6**	**0,8**
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ		0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
	МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.		80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,13 шт. / 5,05	0,6	0,6	0	7,1	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		5,045 / 5,045	0,4	0	2,3	10,7	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		РАГУ ОВОЩНОЕ	**130**	**2,9**	**4,3**	**15,3**	**105,4**	**20**
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		80 / 60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ		100 / 80	1,3	0,1	3,5	20,2	14,4
	ЧЕСНОК		2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	**180**	**0,1**	**0,1**	**10,4**	**43,6**	**1,4**
	САХАР ПЕСОК		8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ЯБЛОКИ		40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2

		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.		*25,045 / 25,045*	*1,8*	*0,2*	*11,5*	*53,4*	*0*
				19,7	**20,3**	**72,8**	**531,3**	**26,7**
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**	**29,3**
Ужин 1								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	**100**	**10,2**	**10,7**	**2,8**	**140,7**	**0,3**
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ		*50 / 26,5*	*4*	*0,2*	*0*	*17,2*	*0,2*
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		*50 / 50*	*1,4*	*1,2*	*2,4*	*27,0*	*0,3*
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ		*2 / 2*	*0*	*1,9*	*0*	*16,2*	*0*
	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*
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	**60**	**0,8**	**0,1**	**4,5**	**21,2**	**2,2**
	СВЕКЛА СТОЛОВАЯ		*70 / 56*	*0,8*	*0,1*	*4,5*	*21,2*	*2,2*
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	**25**	**1,8**	**0,2**	**11,5**	**53,4**	**0**
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		*25,045 / 25,045*	*1,8*	*0,2*	*11,5*	*53,4*	
2012	**393**	**ЧАЙ С ЛИМОНОМ**	**180**	**0,2**		**7,8**	**32,3**	**1,1**
	САХАР ПЕСОК		*8 / 8*	*0*	*0*	*7,3*	*28,7*	*0*
	ЛИМОН		*7 / 7*	*0,1*	*0*	*0,2*	*2,2*	*1,1*
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		*180 / 180*	*0*	*0*	*0*	*0,0*	*0*
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ		*0,6 / 0,6*	*0,1*	*0*	*0,3*	*1,4*	*0*
		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*
				14,4	**12,9**	**40,2**	**322,7**	**32,9**