

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"  
ГБОУ СОШ № 14  
Галушко О. К./

## МЕНЮ

5 февраля 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ</b>	<b>150</b>	<b>3,8</b>	<b>6,5</b>	<b>28,0</b>	<b>175,9</b>	<b>0,1</b>
		КРУПА МАННАЯ	17 / 17	1,7	0,2	10,9	50,3	0
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30 / 30	2,1	2,4	15,2	88,6	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>27,4</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,0</b>	<b>51,8</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				<b>5,4</b>	<b>11,0</b>	<b>45,0</b>	<b>284,9</b>	<b>0,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2010	66	<b>ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>2,2</b>	<b>4,3</b>	<b>9,5</b>	<b>80,7</b>	<b>13,7</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,8 / 0,8	0	0,7	0	4,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
		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	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	10 / 7,4	0,2	0	0,5	2,7	3
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>ПЛОВ С МЯСОМ</b>	<b>130</b>	<b>14,2</b>	<b>13,4</b>	<b>28,8</b>	<b>281,1</b>	<b>3,5</b>
		РИС	40 / 39,6	2,7	0,4	26,7	118,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	70 / 63	11,1	9,5	0	123,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3

	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,5</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
	САХАР ПЕСОК	7,5 / 7,5	0	0	6,8	26,9	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>32,3</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,152 / 15,15	1,1	0,1	6,9	32,3	0
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
<b>2012</b>	<b>САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА</b>	<b>40</b>	<b>0,5</b>	<b>2,4</b>	<b>3,7</b>	<b>37,0</b>	<b>1,5</b>
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	45,24 / 38	0,5	0,1	2,8	14,0	1,5
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
	САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
			<b>20,7</b>	<b>20,6</b>	<b>75,9</b>	<b>552,1</b>	<b>19,6</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>150</b>	<b>4,0</b>	<b>3,6</b>	<b>7,1</b>	<b>81,0</b>	<b>0,8</b>
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>1,4</b>	<b>10,2</b>	<b>56,3</b>	<b>0</b>
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	15 / 15	1	1,4	10,2	56,3	0
			<b>5,0</b>	<b>5,0</b>	<b>17,3</b>	<b>137,3</b>	<b>20,4</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ</b>	<b>70</b>	<b>11,1</b>	<b>6,1</b>	<b>7,1</b>	<b>121,6</b>	<b>0,6</b>
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	100 / 53	8	0,5	0	34,4	0,4
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,24 шт. / 9,7	1,1	1	0,1	13,7	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>32,3</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,152 / 15,15	1,1	0,1	6,9	32,3	0
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>6,8</b>	<b>28,0</b>	<b>1</b>
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8 / 43,8	0	0	0	0,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,5 / 109,5	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
	<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>3,6</b>	<b>3,1</b>	<b>47,6</b>	<b>2,8</b>
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	42,121 / 40,02	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
			<b>13,2</b>	<b>9,8</b>	<b>23,9</b>	<b>229,5</b>	<b>24,8</b>

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"  
ГБОУ СОШ № 14  
Галушко О. К./

## МЕНЮ

5 февраля 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ</b>	<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>7,3</b>	<b>36,7</b>	<b>221,5</b>	<b>0,2</b>
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40 / 40	2,8	3,2	20,2	118,1	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,8</b>	<b>31,5</b>	<b>0</b>
		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
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,0</b>	<b>77,7</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				<b>7,2</b>	<b>12,1</b>	<b>59,6</b>	<b>360,5</b>	<b>0,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>1,0</b>
<b>Обед</b>								
2010	66	<b>ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,7</b>	<b>5,4</b>	<b>12,7</b>	<b>103,9</b>	<b>13,4</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60 / 48	0,9	0	2,1	12,1	8,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70 / 45,5	0,9	0,2	7,2	31,5	3,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	30 / 22,5	0,3	0	1,5	7,1	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	0 / 0	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>ПЛОВ С МЯСОМ</b>	<b>170</b>	<b>13,6</b>	<b>12,2</b>	<b>39,4</b>	<b>310,9</b>	<b>3,2</b>
		РИС	55 / 55	3,7	0,6	37	164,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	25 / 18,75	0,2	0	1,2	5,9	0,4
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	75 / 53,9	9,5	8,1	0	105,8	0
		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

	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>		<b>13,1</b>	<b>54,1</b>	<b>0</b>
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,8</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
<b>2012</b>	<b>САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА</b>	<b>50</b>	<b>0,7</b>	<b>2,9</b>	<b>4,4</b>	<b>45,5</b>	<b>1,9</b>
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	56,5 / 47,5	0,7	0,1	3,5	17,6	1,9
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
			<b>21,8</b>	<b>21,0</b>	<b>98,0</b>	<b>648,9</b>	<b>19,5</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>180</b>	<b>4,8</b>	<b>4,4</b>	<b>8,5</b>	<b>97,2</b>	<b>0,9</b>
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>1,9</b>	<b>13,6</b>	<b>75,1</b>	<b>0</b>
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
			<b>6,2</b>	<b>6,3</b>	<b>22,1</b>	<b>172,3</b>	<b>20,4</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ</b>	<b>80</b>	<b>14,0</b>	<b>7,8</b>	<b>7,7</b>	<b>149,7</b>	<b>0,7</b>
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	130 / 68,9	10,5	0,6	0	44,6	0,5
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 9,9	1,2	1	0,1	14,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7 / 2,7	0	2,5	0	21,9	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,8</b>	<b>32,3</b>	<b>1,1</b>
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
	<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>	<b>50</b>	<b>0,9</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>59,5</b>	<b>3,5</b>
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	52,571 / 49,97	0,9	4,4	3,8	59,5	3,5
			<b>16,5</b>	<b>12,3</b>	<b>28,4</b>	<b>284,2</b>	<b>25,7</b>