

Утверждаю

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



## МЕНЮ

6 июня 2024 г.

### Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,3</b>	<b>7,4</b>	<b>20,2</b>	<b>169,1</b>	<b>0,6</b>
		ПШЕНО	18 / 18	2	0,5	11,6	57,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>3,1</b>	<b>12,4</b>	<b>93,9</b>	<b>0,6</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	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>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				<b>10,2</b>	<b>11,1</b>	<b>42,6</b>	<b>314,8</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
		<b>БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.</b>	<b>150</b>	<b>2,0</b>	<b>3,3</b>	<b>9,9</b>	<b>74,2</b>	<b>8,6</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	40 / 30	0,5	0	2,4	11,3	1,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 27	0,5	0,1	4,3	18,7	2,2
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		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
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30 / 24	0,4	0	1	6,0	4,3
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>60</b>	<b>10,1</b>	<b>9,9</b>	<b>6,0</b>	<b>146,6</b>	<b>0,8</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	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>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>110</b>	<b>3,9</b>	<b>3,2</b>	<b>24,0</b>	<b>137,4</b>	<b>0</b>
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	37,4 / 37,4	3,9	0,5	24	113,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,5 / 3,5	0	2,7	0	23,6	0
		<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>3,0</b>	<b>29,4</b>	<b>0,6</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2,56 / 1,92	0	0	0,1	0,6	0



ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0
ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК	0,6 / 0,6	0	0	0,5	2,2	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	0
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,1</b>	<b>45,8</b>	<b>0</b>
СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</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>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		<b>20,1</b>	<b>18,6</b>	<b>76,3</b>	<b>538,8</b>	<b>11,2</b>

### Полдник

<b>ЯБЛОКО</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56,4</b>	<b>12</b>
ЯБЛОКИ	136,3 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
		<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56,4</b>	<b>23,2</b>

### Ужин 1

2012	238	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ</b>	<b>90/20</b>	<b>18,6</b>	<b>13,3</b>	<b>18,9</b>	<b>261,9</b>	<b>0,5</b>
		ТВОРОГ	85 / 85	14,8	7,2	2,4	129,3	0,2
		КРУПА МАННАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	40 / 30	0,4	0	1,9	9,5	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>150</b>			<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
				<b>19,6</b>	<b>13,4</b>	<b>36,5</b>	<b>336,9</b>	<b>23,7</b>



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

## МЕНЮ

6 июня 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>23,8</b>	<b>197,5</b>	<b>0,8</b>
		ПШЕНО	20 / 20	2,2	0,5	12,8	63,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	160 / 160	4,2	3,8	7,5	86,4	0,8
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3,9 / 3,9	0	0	3,5	14,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,3</b>	<b>3,9</b>	<b>14,9</b>	<b>116,6</b>	<b>0,8</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	160 / 160	4,2	3,8	7,5	86,4	0,8
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				<b>13,0</b>	<b>13,0</b>	<b>53,7</b>	<b>391,8</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН. Б-НЕ.</b>	<b>200</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	<b>12,2</b>	<b>96,4</b>	<b>9,7</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	55 / 33	0,7	0,1	5,2	22,9	2,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	21,33 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	50 / 37,5	0,6	0	3	14,2	1,5
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30 / 24	0,4	0	1	6,0	4,3
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>11,0</b>	<b>10,7</b>	<b>6,1</b>	<b>158,1</b>	<b>0,8</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,88	0,6	0,6	0	6,9	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>130</b>	<b>4,7</b>	<b>3,9</b>	<b>28,4</b>	<b>163,2</b>	<b>0</b>
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	44,2 / 44,2	4,7	0,6	28,4	134,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,268 / 4,268	0	3,3	0	28,7	0
		<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>3,0</b>	<b>29,4</b>	<b>0,6</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0



		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2,56 / 1,92	0	0	0,1	0,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	0,6 / 0,6	0	0	0,5	2,2	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	0
		<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 ДАРНИЦКИЙ</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>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>23,4</b>	<b>21,3</b>	<b>91,2</b>	<b>635,7</b>	<b>12,7</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56,4</b>	<b>12</b>
		ЯБЛОКИ	136,3 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56,4</b>	<b>24,7</b>
<b>Ужин 1</b>								
2012	238	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ</b>	<b>110/30</b>	<b>22,0</b>	<b>16,3</b>	<b>24,6</b>	<b>326,8</b>	<b>0,6</b>
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		КРУПА МАННАЯ	8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	50 / 37,5	0,5	0	2,4	11,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт. / 10,24	1,2	1,1	0,1	14,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	80 / 80	2,1	2	3,8	43,2	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,537 / 3,537	0	2,7	0	23,9	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,951 / 1,95	0	0	1,4	5,5	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	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>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>180</b>			<b>13,0</b>	<b>51,6</b>	<b>0</b>
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
				<b>23,4</b>	<b>16,4</b>	<b>46,7</b>	<b>421,1</b>	<b>25,3</b>