

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

**МЕНЮ**

11 сентября 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША МАННАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,1</b>	<b>3,2</b>	<b>20,2</b>	<b>131,8</b>	<b>0,6</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,294 / 125,29	3,3	3	5,9	67,7	0,6
		КРУПА МАННАЯ	18 / 18	1,8	0,2	11,6	53,3	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,5</b>	<b>3,0</b>	<b>13,1</b>	<b>96,9</b>	<b>0,6</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,294 / 125,29	3,3	3	5,9	67,7	0,6
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,765 / 1,765	0,2	0	0,8	4,1	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
2012		<b>СЫР</b>	<b>11</b>	<b>2,5</b>	<b>3,1</b>		<b>36,6</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	11,176 / 11,176	2,5	3,1	0	36,6	0,1
				<b>12,7</b>	<b>9,5</b>	<b>43,1</b>	<b>312,9</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КБ</b>	<b>150</b>	<b>4,1</b>	<b>4,4</b>	<b>19,3</b>	<b>128,0</b>	<b>3,5</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 33,75	0,7	0,1	5,3	23,4	2,7
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт. / 7,06	0,9	0,8	0	10,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>60/20</b>	<b>9,9</b>	<b>9,7</b>	<b>10,1</b>	<b>161,3</b>	<b>1,5</b>
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,4 / 8,4	0	0	0	0,0	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,71	0,6	0,5	0	6,7	0

		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5 / 4	0,1	0	0,3	1,3	0,1
<b>2012</b>	<b>336</b>	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>110</b>	<b>3,0</b>	<b>2,2</b>	<b>8,2</b>	<b>64,7</b>	<b>0,9</b>
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2 / 2,2	0	2,1	0	17,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15,294 / 12,24	0,2	0	0,7	3,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ЧЕСНОК	1,1 / 1	0,1	0	0,3	1,4	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>38,2</b>	<b>1,2</b>
		ЯБЛОКИ	35 / 30,8	0,1	0,1	2,7	13,1	2
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	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>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>21,0</b>	<b>16,9</b>	<b>71,3</b>	<b>508,3</b>	<b>8,3</b>

### Полдник

<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>3</b>
		СОК	150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>11,3</b>

### Ужин 1

		<b>СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ</b>	<b>150</b>	<b>4,8</b>	<b>5,0</b>	<b>14,4</b>	<b>122,8</b>	<b>0,6</b>
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,294 / 125,29	3,3	3	5,9	67,7	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	13 / 13	1,5	0,4	6,7	36,0	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>РЯЖЕНКА</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,6</b>	<b>5,7</b>	<b>72,9</b>	<b>0,2</b>
		РЯЖЕНКА	150 / 150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,5
		<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>60</b>	<b>6,4</b>	<b>4,7</b>	<b>35,9</b>	<b>207,0</b>	<b>0,2</b>
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,71	0,6	0,5	0	6,7	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	47 / 47	4,8	0,6	29,9	141,3	0
		ДРОЖЖИ	1,8 / 1,8	0,2	0	0	1,3	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
				<b>16,8</b>	<b>13,4</b>	<b>65,1</b>	<b>445,4</b>	<b>12,3</b>

Утверждаю

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



## МЕНЮ

11 сентября 2024 г.

### Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ 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</b>	<b>200</b>	<b>6,2</b>	<b>4,0</b>	<b>23,9</b>	<b>160,0</b>	<b>0,8</b>
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	160 / 160	4,2	3,8	7,5	86,4	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>15,8</b>	<b>119,8</b>	<b>0,8</b>
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,039 / 2,039	0,2	0	1	4,7	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
2012		<b>СЫР</b>	<b>13</b>	<b>2,9</b>	<b>3,6</b>		<b>42,7</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	13,01 / 13,01	2,9	3,6	0	42,7	0,1
				<b>15,8</b>	<b>12,3</b>	<b>54,7</b>	<b>400,2</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б</b>	<b>200</b>	<b>5,3</b>	<b>5,6</b>	<b>27,9</b>	<b>176,5</b>	<b>4,4</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 45	0,9	0,2	7,1	31,2	3,6
		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 СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,6	0,8	0,8	0	9,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>80/30</b>	<b>11,3</b>	<b>10,8</b>	<b>13,3</b>	<b>188,8</b>	<b>1,8</b>
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,2 / 11,2	0	0	0	0,0	0
		РИС	13 / 13	0,9	0,1	8,7	39,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4 / 4	0,4	0,1	2,5	12,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,05	0,6	0,6	0	7,1	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	7 / 5,6	0,1	0	0,4	1,8	0,1
2012	336	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>130</b>	<b>3,4</b>	<b>3,0</b>	<b>9,8</b>	<b>79,7</b>	<b>1,4</b>

	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200 / 160	2,8	0,2	6,8	40,3	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 16	0,2	0	1	5,0	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,5	0,1	0	0,6	3,2	0,4
	ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
	ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
	<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,4</b>	<b>43,6</b>	<b>1,4</b>
	ЯБЛОКИ	40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>53,4</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,049 / 25,049	1,8	0,2	11,5	53,4	0
			<b>25,0</b>	<b>20,1</b>	<b>92,2</b>	<b>633,8</b>	<b>10,6</b>
<b>Полдник</b>							
<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>
	СОК	150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>13,6</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ</b>	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>6,3</b>	<b>18,0</b>	<b>153,7</b>	<b>0,8</b>
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	160 / 160	4,2	3,8	7,5	86,4	0,8
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	15 / 15	1,8	0,5	7,8	41,6	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>53,4</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,049 / 25,049	1,8	0,2	11,5	53,4	0
	<b>РЯЖЕНКА</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>97,2</b>	<b>0,5</b>
	РЯЖЕНКА	180 / 180	5,2	4,5	7,6	97,2	1,4
	<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>60</b>	<b>6,4</b>	<b>4,8</b>	<b>35,9</b>	<b>207,4</b>	<b>0,2</b>
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,05	0,6	0,6	0	7,1	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	47 / 47	4,8	0,6	29,9	141,3	0
	ДРОЖЖИ	1,8 / 1,8	0,2	0	0	1,3	0
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
			<b>19,4</b>	<b>15,8</b>	<b>73,0</b>	<b>511,7</b>	<b>15,1</b>