

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

12 июля 2024 г.

Ясли 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|------------------|---------------|---|-------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 5,4 | 8,0 | 18,7 | 170,6 | 0,6 |
| | | ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ | 18 / 18 | 2,1 | 1 | 10,1 | 57,1 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 125,217 / 125,217 | 3,3 | 3 | 5,9 | 67,6 | 0,6 |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ | 0,8 / 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 3 / 3 | 0 | 0 | 2,7 | 10,8 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5,217 / 5,217 | 0 | 4 | 0 | 35,1 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 3,6 | 3,2 | 13,0 | 97,6 | 0,7 |
| | | САХАР ПЕСОК | 7 / 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,1 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ | 1 / 1 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 130 / 130 | 3,5 | 3,2 | 6,1 | 70,2 | 0,7 |
| | | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 51,8 | 0 |
| | | БАТОН НАРЕЗНОЙ. | 20 / 20 | 1,5 | 0,6 | 10 | 51,8 | 0 |
| | | МАСЛО НА БУТЕРБРОД | 5 | | 3,9 | 0,1 | 29,8 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 / 5 | 0 | 3,9 | 0,1 | 29,8 | 0 |
| | | | | 10,5 | 15,7 | 41,8 | 349,8 | 1,3 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 1,5 | 5,0 | 8,9 | 80,5 | 3 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 |
| | | 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 | 10 / 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 | 0,2 |
| | | ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ | 18 / 15,84 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 | 0,3 |
| | | КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 4,95 / 4,95 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,0 | 0 |
| | | СМЕТАНА | 9 / 9 | 0,2 | 1,3 | 0,3 | 13,0 | 0 |
| | | БИТОЧКИ ИЗ КУР | 60 | 9,1 | 9,0 | 6,0 | 135,8 | 0,7 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 20 / 20 | 0,6 | 0,5 | 0,9 | 10,8 | 0,1 |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ | 0,4 / 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН. | 70 / 39,2 | 6,9 | 5,9 | 0 | 77,6 | 0,3 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,13 шт. / 5,22 | 0,7 | 0,6 | 0 | 7,4 | 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 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | | РАГУ ОВОЩНОЕ | 110 | 2,3 | 3,7 | 11,8 | 83,4 | 13,4 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 80 / 48 | 1 | 0,2 | 7,6 | 33,3 | 3,8 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11 / 9,24 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 | 0,4 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | | ПАСТА ТОМАТНАЯ | 2 / 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 | 0,4 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 15 / 11,25 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,5 | 0,2 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ | | | 60 / 48 | 0,9 | 0 | 2,1 | 12,1 | 8,6 |
| 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 | | | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,6 | 21,3 | 0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | | | 10 / 10 | 0,8 | 0,1 | 4,6 | 21,3 | 0 |
| | | | | 16,4 | 18,2 | 57,9 | 440,2 | 18,4 |

Полдник

| | | | | | | | | |
|------|-----|-----|-----------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| 2008 | 442 | СОК | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,9 | 64,5 | 3 |
| СОК | | | 150 / 150 | 0,8 | 0 | 19,1 | 82,5 | 6 |
| | | | | 0,8 | 0,2 | 14,9 | 64,5 | 21,4 |

Ужин 1

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|--------------|------------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------------|
| 2012 | 249 | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 70 | 8,9 | 6,0 | 7,5 | 114,2 | 0,7 |
| 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 | | | 70 / 37,1 | 5,6 | 0,3 | 0 | 24,0 | 0,3 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | 0,26 шт. / 10,43 | 1,2 | 1,1 | 0,1 | 14,8 | 0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | | | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | | | 10 / 10 | 0,8 | 0,1 | 4,6 | 21,3 | 0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 8 / 6,72 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 | 0,3 |
| МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | | | 8 / 6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 | 0,1 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | 10 | 0,8 | 0,1 | 4,6 | 21,3 | 0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | | | 10 / 10 | 0,8 | 0,1 | 4,6 | 21,3 | 0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | | | 150 | 0,1 | | 6,8 | 27,7 | 0,8 |
| 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 | | | 5 / 5 | 0 | 0 | 0,2 | 1,5 | 0,8 |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | | | 40 | 0,7 | | 3,8 | 18,2 | 1,9 |
| СВЕКЛА СТОЛОВАЯ | | | 64 / 48 | 0,7 | 0 | 3,8 | 18,2 | 1,9 |
| | | | | 10,5 | 6,1 | 22,7 | 181,4 | 24,8 |

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 июля 2024 г.

Сад 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 134 | КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6,6 | 8,8 | 22,3 | 197,5 | 0,8 |
| | | ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ | 20 / 20 | 2,4 | 1,1 | 11,3 | 63,4 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 160 / 160 | 4,2 | 3,8 | 7,5 | 86,4 | 0,8 |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ | 1 / 1 | 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 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 4,4 | 3,8 | 15,8 | 119,7 | 0,8 |
| | | САХАР ПЕСОК | 8 / 8 | 0 | 0 | 7,3 | 28,7 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ | 2 / 2 | 0,2 | 0 | 1 | 4,6 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 160 / 160 | 4,2 | 3,8 | 7,5 | 86,4 | 0,8 |
| | | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,0 | 77,7 | 0 |
| | | БАТОН НАРЕЗНОЙ. | 30 / 30 | 2,3 | 0,9 | 15 | 77,7 | 0 |
| | | МАСЛО НА БУТЕРБРОД | 5 | | 3,9 | 0,1 | 29,8 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 / 5 | 0 | 3,9 | 0,1 | 29,8 | 0 |
| | | | | 13,3 | 17,4 | 53,2 | 424,7 | 1,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 2,0 | 7,0 | 11,2 | 108,3 | 3,4 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,4 | 0 | 17,8 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,8 | 0 | 24,3 | 0 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 50 / 30 | 0,6 | 0,1 | 4,7 | 20,8 | 2,4 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13,3 / 11,2 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 | 0,4 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 15 / 11,25 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,5 | 0,2 |
| | | ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ | 20 / 17,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,1 | 0,4 |
| | | КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 7 / 7 | 0,7 | 0,1 | 4,3 | 19,9 | 0 |
| | | СМЕТАНА | 11 / 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 15,8 | 0 |
| | | БИТОЧКИ ИЗ КУР | 70 | 10,2 | 9,9 | 6,1 | 147,6 | 0,8 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 20 / 20 | 0,6 | 0,5 | 0,9 | 10,8 | 0,1 |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ | 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. / 5,29 | 0,7 | 0,6 | 0 | 7,5 | 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 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | | РАГУ ОВОЩНОЕ | 130 | 2,8 | 5,5 | 14,9 | 113,8 | 17,7 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,4 | 0 | 17,8 | 0 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 100 / 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 |
| | | ПАСТА ТОМАТНАЯ | 3 / 3 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,8 | 0,6 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,8 | 0 | 24,3 | 0 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 20 / 15 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,8 | 0,3 |
| | | КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ | 80 / 64 | 1,1 | 0,1 | 2,7 | 16,1 | 11,5 |

| | | | | | | | | |
|----------------|------------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | | ЧЕСНОК | 2 / 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 | 0,1 |
| | | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,2 | | 12,6 | 51,7 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 8 / 8 | 0 | 0 | 7,3 | 28,7 | 0 |
| | | СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 10 / 10 | 0,2 | 0 | 5,3 | 23,0 | 0 |
| | | 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 | 15 | 1,0 | 0,1 | 6,8 | 32,0 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 15 / 15 | 1 | 0,1 | 6,8 | 32,0 | 0 |
| | | | | 19,3 | 22,9 | 70,9 | 545,2 | 23,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,9 | 64,5 | 3 |
| | | СОК | 150 / 150 | 0,8 | 0 | 19,1 | 82,5 | 6 |
| | | | | 0,8 | 0,2 | 14,9 | 64,5 | 26,5 |
| Ужин 1 | | | | | | | | |
| 2012 | 249 | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 80 | 11,6 | 7,7 | 8,2 | 141,6 | 0,9 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 50 / 50 | 1,4 | 1,2 | 2,4 | 27,0 | 0,3 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2,8 / 2,8 | 0 | 2,2 | 0 | 16,7 | 0 |
| | | РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ | 100 / 53 | 8 | 0,5 | 0 | 34,4 | 0,4 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/4 шт. / 10 | 1,2 | 1,1 | 0,1 | 14,1 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,8 / 2,8 | 0 | 2,6 | 0 | 22,7 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 10 / 10 | 0,8 | 0,1 | 4,6 | 21,3 | 0 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 / 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | 0,3 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 10 / 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 | 0,2 |
| | | 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 |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,2 | | 7,8 | 31,9 | 1 |
| | | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ | 0,6 / 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,4 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 8 / 8 | 0 | 0 | 7,3 | 28,7 | 0 |
| | | ЛИМОН | 6 / 6 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,8 | 1 |
| | | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 50 | 0,9 | 0,1 | 4,8 | 22,7 | 2,4 |
| | | СВЕКЛА СТОЛОВАЯ | 80 / 60 | 0,9 | 0,1 | 4,8 | 22,7 | 2,4 |
| | | | | 14,5 | 8,0 | 32,2 | 249,5 | 30,8 |