

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Палушко О.К./

МЕНЮ

13 ноября 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 | | | | | | | | |
| | | 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 |
| | | ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ | 18/18 | 2,1 | 1 | 10,1 | 57,1 | 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 |
| | | МАСЛО НА БУТЕРБРОД | 5 | | | | | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5/5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| 2012 | | СЫР | 11 | 2,4 | 2,5 | | 36,1 | 0 |
| | | СЫР РОССИЙСКИЙ | 11,034/11,03 | 2,4 | 2,5 | 0 | 36,1 | 0 |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150 | 0,2 | | 6,8 | 28,4 | 1,1 |
| | | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ | 0,5/0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,1 | 0 |
| | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54/54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135/135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 7/7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,1 | 0 |
| | | ЛИМОН | 7/7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 2,2 | 1,1 |
| | | | | 9,8 | 6,9 | 35,5 | 250,2 | 1,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 4,0 | 6,0 | 18,9 | 137,8 | |
| | | 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 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 |
| | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 108/108 | 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.) | 0,17 шт. / 6,9 | 0,9 | 0,8 | 0 | 9,7 | 0 |
| | | СМЕТАНА | 9/9 | 0,2 | 1,3 | 0,3 | 13,0 | 0 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 45/31,5 | 0,6 | 0,1 | 4,9 | 21,9 | 2,5 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2/2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ | 60/20 | 8,9 | 8,5 | 10,0 | 147,9 | 1,2 |
| | | 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 |
| | | МЯСО СЕЛЬХОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН. | 70/39,2 | 6,9 | 5,9 | 0 | 77,6 | 0,3 |
| | | ПАСТА ТОМАТНАЯ | 3/3 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,8 | 0,6 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,14 шт. / 5,52 | 0,7 | 0,6 | 0 | 7,8 | 0 |
| | | РИС | 10/10 | 0,7 | 0,1 | 6,7 | 30,0 | 0 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 5,517/4,41 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,4 | 0 |
| | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | 3/3 | 0,3 | 0 | 1,9 | 9,0 | 0 |
| | | СВЕКЛА ТУШЕНАЯ | 110 | 1,9 | 3,6 | 10,4 | 77,2 | 5,1 |

| | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 | |
| | СВЕКЛА СТОЛОВАЯ | 150 / 120 | 1,7 | 0,1 | 9,6 | 45,4 | 4,8 | |
| | 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 | |
| | 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 | 15 | 1,1 | 0,1 | 6,9 | 32,3 | 0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 15,172 / 15,17 | 1,1 | 0,1 | 6,9 | 32,3 | 0 | |
| | | | 18,6 | 18,6 | 72,8 | 514,4 | 11,1 | |
| 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 | 14,1 |
| Ужин 1 | | | | | | | | |
| | | РЫБНОЕ СУФЛЕ | 70 | 11,2 | 6,6 | 7,6 | 128,3 | 0,6 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 10 / 10 | 0,8 | 0,1 | 4,6 | 21,3 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 40 / 40 | 1,1 | 1 | 1,9 | 21,6 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,3 / 2,3 | 0 | 2,2 | 0 | 18,6 | 0 |
| | | РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ | 100 / 53 | 8 | 0,5 | 0 | 34,4 | 0,4 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,24 шт. / 9,66 | 1,1 | 1 | 0,1 | 13,7 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2,3 / 2,3 | 0 | 1,8 | 0 | 13,7 | 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 |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,7 | 1,9 | 2,7 | 29,7 | 0,1 |
| | | КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 39,31 / 31,45 | 0,6 | 0 | 1,4 | 7,9 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 1 / 1 | 0 | 0 | 0,9 | 3,6 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 8 / 6,4 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,0 | 0,1 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 6,9 | 32,3 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 15,172 / 15,17 | 1,1 | 0,1 | 6,9 | 32,3 | 0 |
| | | РЯЖЕНКА | 150 | 4,2 | 3,6 | 5,7 | 72,9 | 0,2 |
| | | РЯЖЕНКА | 150 / 150 | 4,2 | 3,6 | 5,7 | 72,9 | 0,5 |
| | | | | 17,2 | 12,2 | 22,9 | 263,2 | 15,0 |

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

13 ноября 2024 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 | |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 / 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | |
| | | ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ | 20 / 20 | 2,4 | 1,1 | 11,3 | 63,4 | 0 |
| | | 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 | | | | | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 / 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| 2012 | | СЫР | 13 | 2,8 | 2,9 | | 42,8 | 0 |
| | | СЫР РОССИЙСКИЙ | 13,043 / 13,04 | 2,8 | 2,9 | 0 | 42,8 | 0 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 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 |
| | | | | 12,2 | 9,0 | 45,7 | 322,4 | 2,0 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 5,2 | 7,8 | 27,4 | 190,8 | 3,9 |
| | | 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 | 2,2 | 0 | 16,7 | 0 |
| | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 144 / 144 | 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. / 6,61 | 0,8 | 0,8 | 0 | 9,4 | 0 |
| | | СМЕТАНА | 11 / 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 15,8 | 0 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 60 / 42 | 0,8 | 0,2 | 6,6 | 29,1 | 3,4 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,8 / 2,8 | 0 | 2,6 | 0 | 22,7 | 0 |
| | | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ | 80/30 | 11,2 | 10,9 | 12,5 | 187,0 | 1,6 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,8 / 2,8 | 0 | 2,6 | 0 | 22,7 | 0 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 / 10,92 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 | 0,4 |
| | | МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН. | 90 / 50,4 | 8,9 | 7,6 | 0 | 99,8 | 0,4 |
| | | ПАСТА ТОМАТНАЯ | 4 / 4 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,7 | 0,7 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,12 шт. / 4,87 | 0,6 | 0,6 | 0 | 6,8 | 0 |
| | | РИС | 13 / 13 | 0,9 | 0,1 | 8,7 | 39,0 | 0 |
| | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ | 3 / 3 | 0,3 | 0 | 1,9 | 9,0 | 0 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 7,5 / 6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 | 0,1 |
| | | СВЕКЛА ТУШЕНАЯ | 130 | 2,5 | 5,0 | 13,9 | 105,3 | 6,6 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2,8 / 2,8 | 0 | 2,2 | 0 | 16,7 | 0 |

| | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | СВЕКЛА СТОЛОВАЯ | 200 / 160 | 2,3 | 0,2 | 12,8 | 60,5 | 6,4 |
| | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 / 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | 0,3 |
| | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,8 / 2,8 | 0 | 2,6 | 0 | 22,7 | 0 |
| | ЧЕСНОК | 2 / 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 | 0,1 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,2 | | 12,6 | 51,7 | 0 |
| | СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 10 / 10 | 0,2 | 0 | 5,3 | 23,0 | 0 |
| | САХАР ПЕСОК | 8 / 8 | 0 | 0 | 7,3 | 28,7 | 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 | 25 | 1,8 | 0,2 | 11,5 | 53,4 | 0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 25,043 / 25,04 | 1,8 | 0,2 | 11,5 | 53,4 | 0 |
| | | | 24,0 | 24,3 | 97,2 | 680,0 | 14,3 |

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 | 17,3 |

Ужин 1

| | | | | | | | |
|------|--------------------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | РЫБНОЕ СУФЛЕ | 80 | 12,1 | 8,1 | 8,4 | 147,2 | 0,9 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 10 / 10 | 0,8 | 0,1 | 4,6 | 21,3 | 0 |
| | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 50 / 50 | 1,4 | 1,2 | 2,4 | 27,0 | 0,3 |
| | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,8 | 0 | 24,3 | 0 |
| | РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ | 120 / 55,2 | 8,4 | 0,5 | 0 | 35,7 | 0,4 |
| | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,25 шт. / 10,09 | 1,2 | 1,1 | 0,1 | 14,2 | 0 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,4 | 0 | 17,8 | 0 |
| | 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 |
| 2012 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,0 | 1,9 | 3,5 | 35,0 | 0,2 |
| | КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 59,217 / 47,37 | 0,9 | 0 | 2 | 12,0 | 0 |
| | САХАР ПЕСОК | 1 / 1 | 0 | 0 | 0,9 | 3,6 | 0 |
| | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 13 / 10,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,2 | 0,2 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,8 | 0,2 | 11,5 | 53,4 | 0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 25,043 / 25,04 | 1,8 | 0,2 | 11,5 | 53,4 | 0 |
| | РЯЖЕНКА | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 97,2 | 0,5 |
| | РЯЖЕНКА | 180 / 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 97,2 | 1,4 |
| | | | 20,1 | 14,7 | 31,0 | 332,8 | 18,9 |