



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

МЕНЮ

16 октября 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | | КАША МАННАЯ | 150 | 5,1 | 3,2 | 20,2 | 131,8 | 0,6 |
| | | 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 |
| | | 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 | | 36,6 | 0 |
| | | СЫР РОССИЙСКИЙ | 11,176 / 11,176 | 2,4 | 2,5 | 0 | 36,6 | 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 |
| | | | | 9,3 | 5,9 | 36,8 | 244,4 | 1,7 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 4,1 | 6,0 | 19,3 | 139,9 | 3,5 |
| | | 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.) | 0,18 шт. / 7,06 | 0,9 | 0,8 | 0 | 10,0 | 0 |
| | | СМЕТАНА | 9 / 9 | 0,2 | 1,3 | 0,3 | 13,0 | 0 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 45 / 33,75 | 0,7 | 0,1 | 5,3 | 23,4 | 2,7 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | | ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП) | 1 / 0,74 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,3 |
| | | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ | 60/20 | 8,8 | 8,4 | 10,0 | 146,8 | 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 СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ 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.) | 0,12 шт. / 4,71 | 0,6 | 0,5 | 0 | 6,7 | 0 |
| | | РИС | 10 / 10 | 0,7 | 0,1 | 6,7 | 30,0 | 0 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 5,882 / 4,7 | 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 СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | 0,1 | 0,1 | 8,8 | 36,3 | 1 |
| | | ЯБЛОКИ | 30 / 26,4 | 0,1 | 0,1 | 2,4 | 11,2 | 1,7 |
| | | 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 | 7,0 | 32,6 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 15,294 / 15,29 | 1,1 | 0,1 | 7 | 32,6 | 0 |
| | | | | 18,5 | 18,6 | 71,0 | 506,2 | 12,5 |
| 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 | 15,5 |
| Ужин 1 | | | | | | | | |
| | | СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ | 150 | 4,6 | 4,9 | 16,2 | 128,4 | 0,6 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 125,294 / 125,29 | 3,3 | 3 | 5,9 | 67,7 | 0,6 |
| | | ПШЕНО | 12 / 12 | 1,3 | 0,3 | 7,6 | 38,0 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 3 / 3 | 0 | 0 | 2,7 | 10,8 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,0 | 32,6 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 15,294 / 15,29 | 1,1 | 0,1 | 7 | 32,6 | 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 |
| | | БУЛОЧКА | 70 | 6,8 | 5,5 | 37,9 | 220,7 | 0,2 |
| | | 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 | 2 / 2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,12 шт. / 4,71 | 0,6 | 0,5 | 0 | 6,7 | 0 |
| | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | 50 / 50 | 5,1 | 0,7 | 31,9 | 150,3 | 0 |
| | | ДРОЖЖИ | 2 / 2 | 0,3 | 0 | 0 | 1,4 | 0 |
| | | | | 16,7 | 14,1 | 66,8 | 454,6 | 16,5 |

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

16 октября 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | | КАША МАННАЯ | 200 | 6,2 | 4,0 | 23,9 | 160,0 | 0,8 |
| | | 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 |
| | | 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 | | 42,7 | 0 |
| | | СЫР РОССИЙСКИЙ | 13,021 / 13,02 | 2,8 | 2,9 | 0 | 42,7 | 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 |
| | | | | 11,5 | 7,8 | 46,7 | 312,7 | 1,9 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 4,8 | 7,1 | 25,4 | 176,9 | 3,2 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 14,06 / 11,25 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,5 | 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. / 6,67 | 0,8 | 0,8 | 0 | 9,5 | 0 |
| | | СМЕТАНА | 7 / 7 | 0,2 | 1 | 0,3 | 10,1 | 0 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 40 / 30 | 0,6 | 0,1 | 4,7 | 20,8 | 2,4 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,8 / 2,8 | 0 | 2,6 | 0 | 22,7 | 0 |
| | | ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП) | 1 / 0,74 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,3 |
| | | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ | 80/30 | 11,2 | 10,9 | 12,5 | 187,3 | 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.) | 1/8 шт. / 5 | 0,6 | 0,6 | 0 | 7,1 | 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 | 6,8 |
| | | 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 СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0,1 | 0,1 | 10,4 | 43,6 | 1,4 | |
| | 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 | |
| | 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 | 11,4 | 53,3 | 0 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 25 / 25 | 1,8 | 0,2 | 11,4 | 53,3 | 0 | |
| | | | 23,5 | 23,7 | 92,9 | 658,2 | 14,9 | |
| 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 | 17,9 |
| Ужин 1 | | | | | | | | |
| | СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ | 200 | 4,9 | 5,0 | 18,2 | 137,7 | 0,6 | |
| | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 125 / 125 | 3,3 | 3 | 5,9 | 67,5 | 0,6 | |
| | ПШЕНО | 15 / 15 | 1,6 | 0,4 | 9,6 | 47,5 | 0 | |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 | |
| | САХАР ПЕСОК | 3 / 3 | 0 | 0 | 2,7 | 10,8 | 0 | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | БУЛОЧКА | 70 | 6,8 | 5,6 | 37,9 | 221,1 | 0,2 | |
| | 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 | 2 / 2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 | |
| | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 | |
| | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/8 шт. / 5 | 0,6 | 0,6 | 0 | 7,1 | 0 | |
| | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | 50 / 50 | 5,1 | 0,7 | 31,9 | 150,3 | 0 | |
| | ДРОЖЖИ | 2 / 2 | 0,3 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | |
| | | | 18,7 | 15,3 | 75,1 | 509,3 | 19,2 | |