

Утверждаю

Старшего воспитателя СПДС "Радуга"  
ГБОУ СОШ № 14  
Галушко О.К./

**МЕНЮ**

17 декабря 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 ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,6</b>	<b>8,2</b>	<b>18,9</b>	<b>173,4</b>	<b>0,7</b>
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	18 / 18	2,1	1	10,1	57,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,238 / 5,238	0	4	0	35,3	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>3,1</b>	<b>12,4</b>	<b>94,0</b>	<b>0,6</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,238 / 125,238	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	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
2012		<b>СЫР</b>	<b>8</b>	<b>1,7</b>	<b>1,8</b>		<b>26,6</b>	<b>0</b>
		СЫР РОССИЙСКИЙ	8,095 / 8,095	1,7	1,8	0	26,6	0
				<b>12,2</b>	<b>13,7</b>	<b>41,3</b>	<b>345,8</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	<b>СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ.НА КУРИН.Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>1,7</b>	<b>5,0</b>	<b>9,8</b>	<b>86,4</b>	<b>0,3</b>
		КАРТОФЕЛЬ	45,238 / 31,67	0,6	0,1	4,7	22,0	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	6 / 6	0,7	0,1	3,8	18,3	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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105 / 105	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>60</b>	<b>9,1</b>	<b>9,1</b>	<b>6,0</b>	<b>136,5</b>	<b>0,7</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,71	0,7	0,7	0	8,1	0
		<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	<b>110</b>	<b>3,1</b>	<b>3,8</b>	<b>18,5</b>	<b>112,2</b>	<b>8,6</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	150 / 105	2	0,4	16,6	72,8	6,4
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>		<b>10,7</b>	<b>43,6</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	9,048 / 9,048	0,3	0	4,3	18,5	0
		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>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,238 / 15,238	1,1	0,1	6,9	32,5	0
	<b>САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>2,0</b>	<b>3,3</b>	<b>35,1</b>	<b>10,1</b>
	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	32,4 / 32,4	0,6	0	1	7,5	9,7
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5 / 4	0,1	0	0,3	1,6	0,4
	САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	2	8,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
			<b>18,5</b>	<b>20,4</b>	<b>70,7</b>	<b>519,7</b>	<b>21,0</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>ЯБЛОКО</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14</b>
	ЯБЛОКИ	159 / 140	0,6	0,6	13,7	65,8	22,4
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>35,0</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ</b>	<b>100/20</b>	<b>20,6</b>	<b>13,0</b>	<b>30,2</b>	<b>310,6</b>	<b>0,2</b>
	ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт. / 7,62	1	0,8	0,1	10,8	0
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,905 / 1,905	0	1,5	0	12,8	0
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,238 / 15,238	1,1	0,1	6,9	32,5	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>21,7</b>	<b>13,1</b>	<b>47,9</b>	<b>386,1</b>	<b>35,2</b>

17/11

Утверждаю

Старшего воспитателя СПДС "Радуга"  
ГБОУ СОШ № 14  
/Галушко О.Н.



## МЕНЮ

17 декабря 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 ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>9,1</b>	<b>22,9</b>	<b>203,3</b>	<b>0,9</b>
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,6</b>	<b>4,2</b>	<b>15,4</b>	<b>122,0</b>	<b>0,9</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	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
2012		<b>СЫР</b>	<b>14</b>	<b>2,9</b>	<b>3,1</b>		<b>45,8</b>	<b>0</b>
		СЫР РОССИЙСКИЙ	13,983 / 13,98	2,9	3,1	0	45,8	0
				<b>16,7</b>	<b>17,3</b>	<b>53,3</b>	<b>448,8</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	<b>СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. НА КУРИН.Б-НЕ, СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,3</b>	<b>6,6</b>	<b>13,4</b>	<b>116,8</b>	<b>0,3</b>
		КАРТОФЕЛЬ	50 / 35	0,7	0,1	5,2	24,3	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140 / 140	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>10,1</b>	<b>9,9</b>	<b>6,1</b>	<b>147,3</b>	<b>0,8</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		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.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт / 5,08	0,6	0,6	0	7,2	0
		<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	<b>130</b>	<b>4,1</b>	<b>4,9</b>	<b>24,4</b>	<b>150,8</b>	<b>11,5</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 140	2,7	0,6	22	97,0	11,2
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,983 / 3,98	0	3,1	0	26,8	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>12,0</b>	<b>49,1</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	10 / 10	0,3	0,1	4,7	20,4	0
		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>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>САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ</b>	<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>	<b>52,7</b>	<b>15,2</b>
	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	48,6 / 48,6	0,9	0	1,5	11,2	14,6
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5 / 6	0,1	0	0,5	2,5	0,6
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	3	12,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,0	0
			<b>22,3</b>	<b>25,0</b>	<b>89,3</b>	<b>651,2</b>	<b>29,6</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>ЯБЛОКО</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14</b>
	ЯБЛОКИ	159 / 140	0,6	0,6	13,7	65,8	22,4
			<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>43,6</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ</b>	<b>110/20</b>	<b>24,3</b>	<b>15,9</b>	<b>38,9</b>	<b>385,0</b>	<b>0,2</b>
	ТВОРОГ	117,034 / 117,03	20,3	9,9	3,2	178,0	0,2
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,78	0,9	0,8	0	9,5	0
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	18,8	0
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	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>25,7</b>	<b>16,0</b>	<b>61,0</b>	<b>479,3</b>	<b>43,8</b>

17/11/11