

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

## МЕНЮ

21 февраля 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,9</b>	<b>3,9</b>	<b>21,7</b>	<b>148,1</b>	<b>0,8</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,6</b>	<b>14,3</b>	<b>109,8</b>	<b>0,8</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,6 / 1,6	0,2	0	0,8	3,7	0
		<b>СЫР</b>	<b>8</b>	<b>1,9</b>	<b>3,4</b>		<b>26,6</b>	<b>0</b>
			8,3 / 8	1,9	3,4	0	26,6	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>1,6</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>13,6</b>	<b>11,1</b>	<b>45,8</b>	<b>332,1</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>2</b>
		СОК	100 / 100	0,5	0	12,7	55,0	4
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>4,3</b>	<b>4,5</b>	<b>20,8</b>	<b>134,4</b>	<b>3,9</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	64,62 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	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.)	0,17 шт. / 6,9	0,9	0,8	0	9,7	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
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>50/20</b>	<b>10,0</b>	<b>9,8</b>	<b>10,2</b>	<b>163,1</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.)	0,14 шт. / 5,52	0,7	0,6	0	7,8	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8,53 / 6,4	0,1	0	0,4	2,0	0,1
	<b>СВЕКЛА ТУШЕНАЯ</b>	<b>100</b>	<b>1,7</b>	<b>3,0</b>	<b>9,4</b>	<b>67,7</b>	<b>4,7</b>
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,8 / 0,8	0	0,7	0	4,8	0
	СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	147,73 / 110,8	1,6	0,1	8,9	41,9	4,4
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,7 / 6,5	0,1	0	0,5	2,4	0,3
	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,1</b>	<b>45,8</b>	<b>0</b>
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	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>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>20,1</b>	<b>17,8</b>	<b>76,1</b>	<b>527,1</b>	<b>13,7</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>РЯЖЕНКА</b>	<b>130</b>	<b>3,6</b>	<b>3,1</b>	<b>5,0</b>	<b>63,2</b>	<b>0,2</b>
	РЯЖЕНКА	130 / 130	3,6	3,1	5	63,2	0,4
	<b>ВАФЛИ</b>	<b>15</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>10,6</b>	<b>47,8</b>	<b>0</b>
	ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	15 / 15	0,4	0,5	10,6	47,8	0
			<b>4,0</b>	<b>3,6</b>	<b>15,6</b>	<b>111,0</b>	<b>13,9</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>80</b>	<b>6,9</b>	<b>6,1</b>	<b>2,7</b>	<b>91,4</b>	<b>0,3</b>
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,14 шт. / 45,52	5,5	4,9	0,3	64,4	0
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>6,8</b>	<b>28,0</b>	<b>1</b>
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
	ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
	<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>2012</b>	<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>1,9</b>	<b>3,9</b>	<b>34,8</b>	<b>0,2</b>
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	39,31 / 31,45	0,6	0	1,4	7,9	0
	САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
			<b>9,2</b>	<b>8,1</b>	<b>22,5</b>	<b>196,9</b>	<b>15,4</b>

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

**МЕНЮ**

21 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>4,7</b>	<b>25,2</b>	<b>173,6</b>	<b>0,9</b>
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	22 / 22	2,1	0,3	13,1	62,0	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>16,8</b>	<b>130,5</b>	<b>0,9</b>
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	2 / 2	0,2	0	1	4,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		<b>СЫР</b>	<b>10</b>	<b>2,3</b>	<b>4,1</b>		<b>32,2</b>	<b>0</b>
			10 / 9,7	2,3	4,1	0	32,2	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
				<b>16,5</b>	<b>14,1</b>	<b>57,0</b>	<b>414,0</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>2</b>
		СОК	100 / 100	0,5	0	12,7	55,0	4
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>3,8</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5,8</b>	<b>28,8</b>	<b>181,8</b>	<b>4,5</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	75,38 / 49	1	0,2	7,7	33,9	3,9
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	21,33 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>60/30</b>	<b>11,4</b>	<b>11,5</b>	<b>14,8</b>	<b>201,1</b>	<b>1,9</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	15 / 15	1	0,2	10,1	45,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2 / 3,2	0	3	0	25,9	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.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
	<b>СВЕКЛА ТУШЕНАЯ</b>	<b>130</b>	<b>2,1</b>	<b>3,2</b>	<b>11,6</b>	<b>81,6</b>	<b>5,9</b>
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,9 / 0,9	0	0,7	0	5,3	0
	СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	184,93 / 138,7	2	0,1	11,1	52,5	5,6
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6 / 2,6	0	2,4	0	21,1	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,3 / 7,3	0,1	0	0,5	2,7	0,3
	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>		<b>13,1</b>	<b>54,1</b>	<b>0</b>
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	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>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>53,3</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
			<b>24,1</b>	<b>21,1</b>	<b>99,0</b>	<b>663,7</b>	<b>16,1</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>РЯЖЕНКА</b>	<b>156</b>	<b>4,3</b>	<b>3,7</b>	<b>6,0</b>	<b>75,9</b>	<b>0,2</b>
	РЯЖЕНКА	156,042 / 156,04	4,3	3,7	6	75,9	0,5
	<b>ВАФЛИ</b>	<b>30</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>23,2</b>	<b>106,2</b>	<b>0</b>
	ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	30 / 30	0,8	1	23,2	106,2	0
			<b>5,1</b>	<b>4,7</b>	<b>29,2</b>	<b>182,1</b>	<b>16,3</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>8,6</b>	<b>7,7</b>	<b>2,8</b>	<b>111,8</b>	<b>0,3</b>
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	0
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,8</b>	<b>32,5</b>	<b>1,3</b>
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
	ЛИМОН	8 / 8	0,1	0	0,2	2,4	1,3
	<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>2012</b>	<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ</b>	<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>1,9</b>	<b>3,9</b>	<b>36,2</b>	<b>0,3</b>
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	55 / 44	0,8	0	1,9	11,1	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	22,5 / 16,9	0,2	0	1,1	5,3	0,3
			<b>11,2</b>	<b>9,7</b>	<b>23,6</b>	<b>223,2</b>	<b>18,2</b>