

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

МЕНЮ

22 января 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 НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | 150 | 4,1 | 6,5 | 29,9 | 184,8 | 0,1 |
| | | КРУПА МАННАЯ | 20 / 20 | 2 | 0,2 | 12,8 | 59,2 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 2 / 2 | 0 | 0 | 1,8 | 7,2 | 0 |
| | | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 30 / 30 | 2,1 | 2,4 | 15,2 | 88,6 | 0,1 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 / 5 | 0 | 3,9 | 0,1 | 29,8 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ | 150 | 0,1 | | 6,9 | 27,4 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 7 / 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,1 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ | 1 / 1 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 | 0 |
| | | 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 |
| | | | | 5,7 | 11,0 | 46,9 | 293,8 | 0,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,2 | 41,4 | 0,8 |
| | | СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ | 100 / 100 | 0,5 | 0,1 | 9,2 | 41,4 | 0,8 |
| | | | | 0,5 | 0,1 | 9,2 | 41,4 | 0,9 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 66 | ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 2,0 | 4,4 | 9,7 | 81,3 | 11,2 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 0,8 / 0,8 | 0 | 0,7 | 0 | 4,8 | 0 |
| | | КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ | 50 / 40 | 0,7 | 0 | 1,7 | 10,1 | 7,2 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 60 / 39 | 0,8 | 0,2 | 6,1 | 27,0 | 3,1 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8 / 6,72 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 | 0,3 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 15 / 11,25 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,5 | 0,2 |
| | | ПАСТА ТОМАТНАЯ | 2 / 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 | 0,4 |
| | | СМЕТАНА | 9 / 9 | 0,2 | 1,3 | 0,3 | 13,0 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,3 / 2,3 | 0 | 2,2 | 0 | 18,6 | 0 |
| | | ПЛОВ С МЯСОМ | 150 | 14,2 | 13,4 | 28,7 | 280,4 | 3,6 |
| | | РИС | 40 / 39,6 | 2,7 | 0,4 | 26,7 | 118,7 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11 / 9,24 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 | 0,4 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 20 / 15 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,8 | 0,3 |
| | | ГОВЯДИНА ОХЛАЖД. | 70 / 63 | 11,1 | 9,5 | 0 | 123,6 | 0 |
| | | ПАСТА ТОМАТНАЯ | 2 / 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 | 0,4 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 40 | 0,8 | 3,6 | 3,1 | 47,6 | 2,8 |
| | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 40 / 40 | 0,8 | 3,6 | 3,1 | 47,6 | 2,8 |
| | | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,2 | | 11,5 | 47,6 | 0 |

| | | | | | | | | |
|----------------|-----------|--------------------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | | СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 9 / 9 | 0,2 | 0 | 4,7 | 20,7 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 7,5 / 7,5 | 0 | 0 | 6,8 | 26,9 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 6,9 | 32,3 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 15,152 / 15,15 | 1,1 | 0,1 | 6,9 | 32,3 | 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 |
| | | | | 20,8 | 21,9 | 75,4 | 562,6 | 18,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,0 | 3,6 | 7,1 | 81,0 | 0,8 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 150 / 150 | 4 | 3,6 | 7,1 | 81,0 | 0,8 |
| | | ПЕЧЕНЬЕ | 15 | 1,0 | 1,4 | 10,2 | 56,3 | 0 |
| | | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 15 / 15 | 1 | 1,4 | 10,2 | 56,3 | 0 |
| | | | | 5,0 | 5,0 | 17,3 | 137,3 | 19,3 |
| Ужин 1 | | | | | | | | |
| | | СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ | 70 | 10,3 | 6,0 | 2,5 | 100,3 | 0,6 |
| | | 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 | 100 / 53 | 8 | 0,5 | 0 | 34,4 | 0,4 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,24 шт. / 9,7 | 1,1 | 1 | 0,1 | 13,7 | 0 |
| | | 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 |
| 2008 | 35 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,9 | 2,0 | 3,4 | 35,5 | 0,2 |
| | | КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 55,152 / 44,12 | 0,8 | 0 | 1,9 | 11,2 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 1 / 1 | 0 | 0 | 1 | 4,0 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 / 2 | 0 | 2 | 0 | 18,0 | 0 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 10 / 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 | 0,2 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 6,9 | 32,3 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 15,152 / 15,15 | 1,1 | 0,1 | 6,9 | 32,3 | 0 |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | | 6,6 | 26,2 | 0 |
| | | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ | 0,5 / 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,1 | 0 |
| | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 43,8 / 43,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 109,5 / 109,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 7 / 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,1 | 0 |
| | | | | 12,4 | 8,1 | 19,4 | 194,3 | 20,1 |

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

МЕНЮ

22 января 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 НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | 200 | 5,0 | 7,3 | 38,0 | 227,5 | 0,2 |
| | | КРУПА МАННАЯ | 22 / 22 | 2,2 | 0,2 | 14,1 | 65,2 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 4 / 4 | 0 | 0 | 3,6 | 14,4 | 0 |
| | | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 40 / 40 | 2,8 | 3,2 | 20,2 | 118,1 | 0,2 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 / 5 | 0 | 3,9 | 0,1 | 29,8 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ | 180 | 0,1 | | 7,8 | 31,5 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 8 / 8 | 0 | 0 | 7,3 | 28,7 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ | 1,2 / 1,2 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,8 | 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 | | 3,9 | 0,1 | 29,8 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 / 5 | 0 | 3,9 | 0,1 | 29,8 | 0 |
| | | | | 7,4 | 12,1 | 60,9 | 366,5 | 0,2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,2 | 41,4 | 0,8 |
| | | СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ | 100 / 100 | 0,5 | 0,1 | 9,2 | 41,4 | 0,8 |
| | | | | 0,5 | 0,1 | 9,2 | 41,4 | 1,0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 66 | ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 2,6 | 5,4 | 12,2 | 101,6 | 13,3 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 1 / 1 | 0 | 0,8 | 0 | 5,9 | 0 |
| | | КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ | 60 / 48 | 0,9 | 0 | 2,1 | 12,1 | 8,6 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 70 / 45,5 | 0,9 | 0,2 | 7,2 | 31,5 | 3,6 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 / 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | 0,3 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 30 / 22,5 | 0,3 | 0 | 1,5 | 7,1 | 0,4 |
| | | ПАСТА ТОМАТНАЯ | 2 / 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 | 0,4 |
| | | СМЕТАНА | 11 / 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 15,8 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,8 | 0 | 24,3 | 0 |
| | | ПЛОВ С МЯСОМ | 180 | 14,0 | 12,2 | 43,0 | 326,7 | 3,5 |
| | | РИС | 60 / 60 | 4 | 0,6 | 40,4 | 179,8 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 / 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | 0,3 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 30 / 22,5 | 0,3 | 0 | 1,5 | 7,1 | 0,4 |
| | | ГОВЯДИНА ОХЛАЖД. | 75 / 53,9 | 9,5 | 8,1 | 0 | 105,8 | 0 |
| | | ПАСТА ТОМАТНАЯ | 3 / 3 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,8 | 0,6 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,1 | 5,1 | 4,4 | 67,8 | 4 |
| | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 60 / 57 | 1,1 | 5,1 | 4,4 | 67,8 | 4 |
| | | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,3 | | 13,1 | 54,1 | 0 |

| | | | | | | | | |
|----------------|-----------|--------------------------------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | | СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 11 / 11 | 0,3 | 0 | 5,8 | 25,4 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 8 / 8 | 0 | 0 | 7,3 | 28,7 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,4 | 0,1 | 9,1 | 42,7 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 20 / 20 | 1,4 | 0,1 | 9,1 | 42,7 | 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 |
| | | | | 22,5 | 23,2 | 101,1 | 684,7 | 21,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 4,8 | 4,4 | 8,5 | 97,2 | 0,9 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 180 / 180 | 4,8 | 4,4 | 8,5 | 97,2 | 0,9 |
| | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,4 | 1,9 | 13,6 | 75,1 | 0 |
| | | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 20 / 20 | 1,4 | 1,9 | 13,6 | 75,1 | 0 |
| | | | | 6,2 | 6,3 | 22,1 | 172,3 | 22,7 |
| Ужин 1 | | | | | | | | |
| | | СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ | 80 | 13,2 | 7,7 | 3,1 | 128,4 | 0,7 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 50 / 50 | 1,4 | 1,2 | 2,4 | 27,0 | 0,3 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,4 | 0 | 17,8 | 0 |
| | | РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ | 130 / 68,9 | 10,5 | 0,6 | 0 | 44,6 | 0,5 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,25 шт. / 9,91 | 1,2 | 1 | 0,1 | 14,0 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,7 / 2,7 | 0 | 2,5 | 0 | 21,9 | 0 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 / 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | 0,3 |
| 2008 | 35 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,0 | 3,1 | 3,9 | 47,6 | 0,2 |
| | | КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 65,043 / 52,03 | 0,9 | 0,1 | 2,2 | 13,1 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 1 / 1 | 0 | 0 | 1 | 4,0 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 / 3 | 0 | 3 | 0 | 27,0 | 0 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 15 / 11,25 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,5 | 0,2 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,4 | 0,1 | 9,1 | 42,7 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 20 / 20 | 1,4 | 0,1 | 9,1 | 42,7 | 0 |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | | 7,6 | 30,1 | 0 |
| | | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ | 0,6 / 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,4 | 0 |
| | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 / 54 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 / 135 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 8 / 8 | 0 | 0 | 7,3 | 28,7 | 0 |
| | | | | 15,7 | 10,9 | 23,7 | 248,8 | 23,6 |