



Утверждаю

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

**МЕНЮ**

25 января 2024 г.

Ясли 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>6,2</b>	<b>4,1</b>	<b>22,6</b>	<b>155,2</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
		ПШЕНО	20/20	2,2	0,5	12,8	63,4	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>13,7</b>	<b>110,2</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
		КАКАО-ПОРОШОК	1,6/1,6	0,4	0,2	0,2	4,1	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>12,2</b>	<b>8,1</b>	<b>46,1</b>	<b>313,0</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100/100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,5</b>	<b>35,2</b>	<b>3,3</b>
		ЯБЛОКИ	94,5/83,2	0,3	0,3	7,5	35,2	5,3
				<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,7</b>	<b>76,6</b>	<b>5,7</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./6,86	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>60/20</b>	<b>9,9</b>	<b>9,7</b>	<b>10,2</b>	<b>161,8</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.)	0,11 шт./4,57	0,6	0,5	0	6,5	0

		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8,53 / 6,4	0,1	0	0,4	2,0	0,1
		<b>СВЕКЛА ТУШЕНАЯ</b>	<b>130</b>	<b>2,2</b>	<b>3,7</b>	<b>12,2</b>	<b>87,8</b>	<b>6,1</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	192 / 144	2,1	0,1	11,6	54,5	5,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>10,4</b>	<b>48,5</b>	<b>36,6</b>
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	9,143 / 9,14	0,3	0,1	4	23,4	40,2
		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>20,6</b>	<b>18,5</b>	<b>78,2</b>	<b>548,6</b>	<b>53,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>150</b>	<b>4,0</b>	<b>3,6</b>	<b>7,1</b>	<b>81,0</b>	<b>0,8</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>1,1</b>	<b>8,1</b>	<b>45,0</b>	<b>0</b>
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	12 / 12	0,9	1,1	8,1	45,0	0
				<b>4,9</b>	<b>4,7</b>	<b>15,2</b>	<b>126,0</b>	<b>54,6</b>
<b>Ужин 1</b>								
2012	238	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И МОЛОЧ. СОУСОМ</b>	<b>80/20</b>	<b>17,5</b>	<b>13,0</b>	<b>20,6</b>	<b>263,2</b>	<b>1,9</b>
		ТВОРОГ	80 / 80	13,9	6,8	2,2	121,7	0,2
		КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЯБЛОКИ	40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт. / 10,29	1,2	1,1	0,1	14,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	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>19,1</b>	<b>13,1</b>	<b>36,5</b>	<b>333,9</b>	<b>57,5</b>

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

# МЕНЮ

25 января 2024 г.

## Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>5,0</b>	<b>26,2</b>	<b>181,3</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
		ПШЕНО	22 / 22	2,4	0,6	14,1	69,7	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>5,3</b>	<b>4,7</b>	<b>16,0</b>	<b>131,1</b>	<b>0,9</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	2 / 2	0,5	0,3	0,2	5,2	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>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>14,8</b>	<b>10,6</b>	<b>57,2</b>	<b>390,1</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>85</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,9</b>	<b>37,7</b>	<b>3,6</b>
		ЯБЛОКИ	101,3 / 89,2	0,4	0,4	7,9	37,7	5,7
				<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>17,1</b>	<b>79,1</b>	<b>6,2</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>5,5</b>	<b>5,8</b>	<b>28,8</b>	<b>181,9</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. / 6,83	0,9	0,8	0	9,6	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>80/30</b>	<b>11,4</b>	<b>11,5</b>	<b>14,8</b>	<b>200,9</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.)	0,12 шт. / 4,88	0,6	0,6	0	6,9	0

		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		<b>СВЕКЛА ТУШЕНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>2,4</b>	<b>3,8</b>	<b>13,4</b>	<b>93,8</b>	<b>6,7</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	213,33 / 160	2,3	0,2	12,8	60,5	6,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>12,1</b>	<b>56,8</b>	<b>43,9</b>
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	10,976 / 10,976	0,4	0,2	4,8	28,1	48,3
		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>11,5</b>	<b>53,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,041 / 25,04	1,8	0,2	11,5	53,4	0
				<b>24,6</b>	<b>21,9</b>	<b>99,9</b>	<b>678,6</b>	<b>63,2</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2012</b>	<b>400</b>	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>180</b>	<b>4,8</b>	<b>4,4</b>	<b>8,5</b>	<b>97,2</b>	<b>0,9</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>1,9</b>	<b>13,6</b>	<b>75,1</b>	<b>0</b>
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
				<b>6,2</b>	<b>6,3</b>	<b>22,1</b>	<b>172,3</b>	<b>64,1</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2012</b>	<b>238</b>	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И МОЛОЧ.СОУСОМ</b>	<b>130/20</b>	<b>21,9</b>	<b>17,1</b>	<b>27,6</b>	<b>341,5</b>	<b>2,4</b>
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		ЯБЛОКИ	50 / 44	0,2	0,2	3,9	18,6	2,8
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,08	1,2	1,1	0,1	14,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	80 / 80	2,1	2	3,8	43,2	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2,033 / 2,03	0	0	1,5	5,8	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>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>53,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,041 / 25,04	1,8	0,2	11,5	53,4	0
				<b>23,9</b>	<b>17,3</b>	<b>46,9</b>	<b>427,4</b>	<b>67,8</b>