

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

25 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 5,2 | 7,5 | 19,5 | 168,0 | 0,7 |
| | | САХАР ПЕСОК | 3/3 | 0 | 0 | 2,7 | 10,8 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 130/130 | 3,5 | 3,2 | 6,1 | 70,2 | 0,7 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5,385/5,385 | 0 | 4,1 | 0 | 36,3 | 0 |
| | | КРУПА ЯЧНЕВАЯ | 18/18 | 1,7 | 0,2 | 10,7 | 50,7 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 3,6 | 3,2 | 12,9 | 97,1 | 0,7 |
| | | САХАР ПЕСОК | 7/7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,1 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 130/130 | 3,5 | 3,2 | 6,1 | 70,2 | 0,7 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 0,769/0,769 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 | 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 | | | | | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5/5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | | | 10,3 | 11,3 | 42,4 | 316,9 | 1,4 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 150 | 1,7 | 4,8 | 9,8 | 83,6 | 3,4 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2/2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2/2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 45/33,75 | 0,7 | 0,1 | 5,3 | 23,4 | 2,7 |
| | | 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 | 0,2 |
| | | ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ | 14/12,32 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,4 | 0,2 |
| | | КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 5/5 | 0,5 | 0,1 | 3 | 14,2 | 0 |
| | | СМЕТАНА | 8/8 | 0,2 | 1,1 | 0,3 | 11,5 | 0 |
| | | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИН.МЯСОМ | 150 | 10,7 | 10,8 | 20,5 | 208,1 | 10,5 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2/2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 160/120 | 2,3 | 0,5 | 18,9 | 83,2 | 9,6 |
| | | 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 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2/2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 15/12 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,8 | 0,2 |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | ЧЕСНОК | 1/0,85 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,2 | 0 |
| | | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,2 | | 11,1 | 45,8 | 0 |
| | | СМЕСЬ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ | 9/9 | 0,2 | 0 | 4,7 | 20,7 | 0 |
| | | 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 | 20 | 1,4 | 0,1 | 9,1 | 42,7 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 20/20 | 1,4 | 0,1 | 9,1 | 42,7 | 0 |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ КВАШЕН,КАПУСТЫ | 30 | 0,5 | 0,8 | 1,0 | 14,6 | 3,7 |
| | | КАПУСТА КВАШЕНАЯ | 30/30 | 0,5 | 0 | 0,8 | 6,2 | 3,6 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|---------------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | | | 0,9 / 0,9 | 0 | 0,8 | 0 | 7,3 | 0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | 3,4 / 2,9 | 0 | 0 | 0,2 | 1,1 | 0,1 |
| | | | | 17,0 | 16,9 | 67,0 | 468,2 | 19,0 |
| 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 | 22,0 |
| Ужин 1 | | | | | | | | |
| 2012 | 444 | БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ | 50/20 | 4,1 | 6,7 | 29,3 | 189,6 | 0,3 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ | | | 21 / 21 | 2,2 | 0,3 | 13,4 | 63,1 | 0 |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | | | 52,308 / 52,308 | 1,4 | 1,3 | 2,5 | 28,3 | 0,3 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | 0,08 шт. / 3,08 | 0,4 | 0,4 | 0 | 4,3 | 0 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | | | 2,308 / 2,308 | 0 | 1,8 | 0 | 15,6 | 0 |
| САХАР ПЕСОК | | | 1,5 / 1,5 | 0 | 0 | 1,4 | 5,4 | 0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | | | 1,1 / 1,1 | 0 | 1 | 0 | 8,9 | 0 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | | | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| ПОВИДЛО | | | 20 / 20 | 0,1 | 0 | 12 | 47,8 | 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 |
| КИСЕЛЬ | | | 150 | | | 10,8 | 43,0 | 0 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | 139,5 / 139,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| КИСЕЛЬ СУХОЙ | | | 15 / 15 | 0 | 0 | 10,8 | 43,0 | 0 |
| | | | | 5,5 | 6,8 | 49,2 | 275,3 | 22,3 |

Утверждаю
 Старший воспитатель СидС "Радуга"
 ГБОУ СОШ № 14
 Талущко О.К.

МЕНЮ

25 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200/5 | 6,4 | 8,3 | 23,5 | 196,2 | 0,9 |
| | | САХАР ПЕСОК | 4 / 4 | 0 | 0 | 3,6 | 14,4 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 170 / 170 | 4,5 | 4,1 | 8 | 91,8 | 0,9 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 / 5 | 0 | 3,9 | 0 | 33,7 | 0 |
| | | КРУПА ЯЧНЕВАЯ | 20 / 20 | 1,9 | 0,3 | 11,9 | 56,3 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 4,6 | 4,1 | 15,6 | 121,9 | 0,9 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 0,638 / 0,638 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,4 | 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 |
| | | 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 |
| | | | | 13,3 | 13,3 | 54,1 | 395,8 | 1,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 200 | 2,2 | 6,2 | 13,3 | 110,8 | 4,4 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2,8 / 2,8 | 0 | 2,2 | 0 | 16,7 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,8 / 2,8 | 0 | 2,6 | 0 | 22,7 | 0 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 60 / 45 | 0,9 | 0,2 | 7,1 | 31,2 | 3,6 |
| | | 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 | 0,2 |
| | | ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ | 18 / 15,84 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,9 | 0,3 |
| | | КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 7 / 7 | 0,7 | 0,1 | 4,3 | 19,9 | 0 |
| | | СМЕТАНА | 8 / 8 | 0,2 | 1,1 | 0,3 | 11,5 | 0 |
| | | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИН.МЯСОМ. | 180 | 12,3 | 13,0 | 26,0 | 254,6 | 12,9 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2,8 / 2,8 | 0 | 2,2 | 0 | 16,7 | 0 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 200 / 150 | 2,9 | 0,6 | 23,7 | 104,0 | 12 |
| | | 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 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,8 / 2,8 | 0 | 2,6 | 0 | 22,7 | 0 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 20 / 16 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 | 0 |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ | 1 / 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | ЧЕСНОК | 2 / 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 | 0,1 |
| | | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,2 | | 12,6 | 51,7 | 0 |
| | | СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 10 / 10 | 0,2 | 0 | 5,3 | 23,0 | 0 |
| | | 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 |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ КВАШЕН.КАПУСТЫ | 50 | 1,0 | 2,2 | 1,8 | 29,9 | 6,2 |
| | | КАПУСТА КВАШЕНАЯ | 50 / 50 | 0,9 | 0,1 | 1,4 | 10,4 | 6 |

| | | | | | | | | |
|----------------|-----|-----------------------------------|---------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 5,6 / 4,7 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,7 | 0,2 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,2 / 2,2 | 0 | 2,1 | 0 | 17,8 | 0 |
| | | | | 20,6 | 22,0 | 84,4 | 592,1 | 25,3 |
| 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 | 28,3 |
| Ужин 1 | | | | | | | | |
| 2012 | 444 | БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ | 100/20 | 8,3 | 8,5 | 46,7 | 292,5 | 0,6 |
| | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | 43 / 43 | 4,4 | 0,6 | 27,4 | 129,2 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 104,043 / 104,04 | 2,8 | 2,5 | 4,9 | 56,2 | 0,6 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,2 шт. / 8,09 | 1 | 0,8 | 0,1 | 11,4 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2,766 / 2,766 | 0 | 2,2 | 0 | 18,6 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 2,5 / 2,5 | 0 | 0 | 2,3 | 9,0 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,5 / 2,5 | 0 | 2,4 | 0 | 20,3 | 0 |
| | | ПОВИДЛО | 20 / 20 | 0,1 | 0 | 12 | 47,8 | 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 |
| | | КИСЕЛЬ | 180 | | | 13,0 | 51,6 | 0 |
| | | КИСЕЛЬ СУХОЙ | 18 / 18 | 0 | 0 | 13 | 51,6 | 0 |
| | | | | 10,1 | 8,7 | 71,1 | 397,4 | 28,9 |