

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К.

**МЕНЮ**

25 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША МАННАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>4,3</b>	<b>24,4</b>	<b>165,4</b>	<b>0,9</b>
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	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>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
2012		<b>СЫР</b>	<b>16</b>	<b>3,4</b>	<b>3,5</b>		<b>52,3</b>	<b>0</b>
		СЫР РОССИЙСКИЙ	15,969 / 15,969	3,4	3,5	0	52,3	0
2012	393	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,8</b>	<b>32,3</b>	<b>1,1</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
				<b>12,4</b>	<b>8,7</b>	<b>47,2</b>	<b>327,7</b>	<b>2,0</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>7,2</b>	<b>27,3</b>	<b>185,3</b>	<b>3,</b>
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144 / 144	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. / 6,82	0,9	0,8	0	9,6	0
		СМЕТАНА	7 / 7	0,2	1	0,3	10,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ</b>	<b>80/30</b>	<b>10,3</b>	<b>10,1</b>	<b>12,5</b>	<b>176,1</b>	<b>1,6</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,96	0,6	0,6	0	7,0	0
		РИС	13 / 13	0,9	0,1	8,7	39,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	7,5 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
		<b>СВЕКЛА ТУШЕНАЯ</b>	<b>130</b>	<b>2,5</b>	<b>5,0</b>	<b>13,9</b>	<b>105,3</b>	<b>6,8</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0

СВЕКЛА СТОЛОВАЯ			200 / 160	2,3	0,2	12,8	60,5	6,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
ЧЕСНОК			2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
<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>
САХАР ПЕСОК			8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ			10 / 10	0,3	0,1	4,7	20,4	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.			25,039 / 25,039	1,8	0,2	11,5	53,4	0
				<b>23,2</b>	<b>23,0</b>	<b>96,5</b>	<b>661,0</b>	<b>14,3</b>

### 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
				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>17,3</b>

### Ужин 1

<b>БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ</b>			<b>100/20</b>	<b>8,6</b>	<b>7,4</b>	<b>48,0</b>	<b>287,8</b>	<b>0,6</b>
САХАР ПЕСОК			2,5 / 2,5	0	0	2,3	9,0	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			104,031 / 104,03	2,8	2,5	4,9	56,2	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,2 шт. / 8,06	1	0,8	0,1	11,4	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ			45 / 45	4,7	0,6	28,7	135,3	0
ВАНИЛИН			1 / 1	0	0	0	0,0	0
ПОВИДЛО			20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
<b>РЯЖЕНКА</b>			<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>97,2</b>	<b>0,5</b>
РЯЖЕНКА			180 / 180	5,2	4,5	7,6	97,2	1,4
<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.			25,039 / 25,039	1,8	0,2	11,5	53,4	0
				<b>15,6</b>	<b>12,1</b>	<b>67,1</b>	<b>438,4</b>	<b>18,4</b>

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

**МЕНЮ**

25 декабря 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 МАННАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,3</b>	<b>3,4</b>	<b>20,4</b>	<b>134,3</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КРУПА МАННАЯ	18 / 18	1,8	0,2	11,6	53,3	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>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
2012		<b>СЫР</b>	<b>10</b>	<b>2,1</b>	<b>2,3</b>		<b>32,8</b>	<b>0</b>
		СЫР РОССИЙСКИЙ	10 / 10	2,1	2,3	0	32,8	0
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>6,8</b>	<b>28,4</b>	<b>1,1</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
				<b>9,2</b>	<b>5,9</b>	<b>37,0</b>	<b>243,1</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>18,9</b>	<b>136,9</b>	
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108 / 108	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.)	0,16 шт. / 6,25	0,8	0,7	0	8,8	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 31,5	0,6	0,1	4,9	21,9	2,5
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ</b>	<b>60/20</b>	<b>8,8</b>	<b>8,5</b>	<b>10,0</b>	<b>147,2</b>	<b>1,2</b>
		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.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5,63 / 4,5	0,1	0	0,3	1,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		<b>СВЕКЛА ТУШЕНАЯ</b>	<b>110</b>	<b>1,9</b>	<b>3,6</b>	<b>10,4</b>	<b>77,2</b>	<b>5,1</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	150 / 120	1,7	0,1	9,6	45,4	4,8

		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
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>		<b>10,7</b>	<b>43,6</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	9,063 / 9,06	0,3	0	4,3	18,5	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 ПАРНИЦКИЙ	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>18,8</b>	<b>18,5</b>	<b>74,6</b>	<b>521,0</b>	<b>11,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
		СОК	150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>14,1</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ</b>	<b>60/10</b>	<b>4,9</b>	<b>3,8</b>	<b>28,9</b>	<b>166,8</b>	<b>0,3</b>
		САХАР ПЕСОК	1,5 / 1,5	0	0	1,4	5,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	51,875 / 51,875	1,4	1,3	2,4	28,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт. / 3,75	0,5	0,4	0	5,3	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПОВИДЛО	10 / 10	0	0	6	23,9	0
		<b>РЯЖЕНКА</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,6</b>	<b>5,7</b>	<b>72,9</b>	<b>0,2</b>
		РЯЖЕНКА	150 / 150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,5
		<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>10,5</b>	<b>7,5</b>	<b>43,7</b>	<b>282,4</b>	<b>14,6</b>