

Утверждаю

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

## МЕНЮ

26 марта 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>150/5</b>	<b>5,1</b>	<b>7,1</b>	<b>20,2</b>	<b>165,3</b>	<b>0,6</b>
		САХАР ПЕСОК	3/3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125/125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	3,9	0	33,7	0
		КРУПА МАННАЯ	18/18	1,8	0,2	11,6	53,3	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>3,1</b>	<b>12,4</b>	<b>93,9</b>	<b>0,6</b>
		САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125/125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5/0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,0</b>	<b>51,8</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20/20	1,5	0,6	10	51,8	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>				<b>0,0</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	0	0	0,0	0
<b>2008</b>	<b>14</b>	<b>СЫР</b>	<b>9</b>	<b>2,1</b>	<b>2,7</b>		<b>32,7</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	9,231/8,93	2,1	2,6	0	32,5	0,1
				<b>12,1</b>	<b>13,5</b>	<b>42,6</b>	<b>343,7</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ</b>	<b>150</b>	<b>4,8</b>	<b>2,3</b>	<b>14,2</b>	<b>93,1</b>	<b>3,1</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2/2	0	0	0	0,0	0
		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
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	18/18	3,9	0,3	7,9	48,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	54,17/32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1/1	0	0	0	0,0	0
		<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>	<b>180</b>	<b>12,3</b>	<b>11,4</b>	<b>21,7</b>	<b>225,4</b>	<b>11,3</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1/1	0	0,8	0	5,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	216/129,6	2,5	0,5	20,4	89,8	10,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	60/54	9,6	8,2	0	106,9	0,4
		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>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>47,7</b>	<b>35,4</b>
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	8,846/8,846	0,3	0,1	3,9	22,6	38,9
		САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15/45	1	0,1	6,8	32,0	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>20,9</b>	<b>14,3</b>	<b>68,5</b>	<b>471,6</b>	<b>51,0</b>
<b>Полдник</b>								



		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>37,3</b>	<b>3,5</b>
		ЯБЛОКИ	100 / 88	0,4	0,4	7,8	37,3	5,6
				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>37,3</b>	<b>54,5</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2008</b>	<b>224</b>	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ, С ПОВИДЛОМ</b>	<b>80/10</b>	<b>13,9</b>	<b>9,2</b>	<b>18,2</b>	<b>207,3</b>	<b>1</b>
		ТВОРОГ	60 / 60	10,5	5,1	1,6	91,3	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт. / 10,77	1,3	1,1	0,1	15,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПОВИДЛО	10 / 10	0	0	6	23,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	45 / 33,75	0,4	0	2,1	10,6	0,7
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>150</b>			<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
				<b>14,9</b>	<b>9,3</b>	<b>35,8</b>	<b>282,3</b>	<b>55,5</b>

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

## МЕНЮ

26 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША МАННАЯ</b>	<b>200/5</b>	<b>6,2</b>	<b>7,9</b>	<b>23,9</b>	<b>194,0</b>	<b>0,8</b>
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	160 / 160	4,2	3,8	7,5	86,4	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,047 / 5,047	0	3,9	0	34,0	0
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,3</b>	<b>3,9</b>	<b>14,9</b>	<b>116,6</b>	<b>0,8</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	160 / 160	4,2	3,8	7,5	86,4	0,8
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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
<b>2008</b>	<b>14</b>	<b>СЫР</b>	<b>10</b>	<b>2,3</b>	<b>3,0</b>		<b>36,3</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	10,28 / 9,98	2,3	2,9	0	36,3	0,2
				<b>15,1</b>	<b>15,7</b>	<b>53,8</b>	<b>424,6</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ</b>	<b>200</b>	<b>3,3</b>	<b>5,6</b>	<b>12,1</b>	<b>106,6</b>	<b>3,8</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,991 / 2,99	0	2,4	0	20,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	10 / 10	2,2	0,2	4,4	26,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	65,65 / 39,39	0,8	0,2	6,2	27,3	3,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>	<b>200</b>	<b>15,0</b>	<b>13,6</b>	<b>22,2</b>	<b>257,3</b>	<b>11,5</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	220 / 132	2,5	0,5	20,7	91,4	10,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	76,262 / 68,64	12,2	10,4	0	135,9	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0
		<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>12,1</b>	<b>56,9</b>	<b>44,1</b>
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	11,028 / 11,028	0,4	0,2	4,8	28,2	48,5
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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>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>23,2</b>	<b>19,9</b>	<b>74,8</b>	<b>555,3</b>	<b>61,0</b>



**Полдник**

	<b>ЯБЛОКО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>37,3</b>	<b>3,5</b>
	ЯБЛОКИ	100 / 88	0,4	0,4	7,8	37,3	5,6
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>37,3</b>	<b>64,5</b>

**Ужин 1**

<b>2008</b>	<b>224</b>	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ, С ПОВИДЛОМ</b>	<b>100/20</b>	<b>19,9</b>	<b>13,3</b>	<b>30,6</b>	<b>315,0</b>	<b>0,5</b>
		ТВОРОГ	90 / 90	15,7	7,6	2,5	136,9	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,2 / 1,2	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,09	1,2	1,1	0,1	14,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5 / 3,5	0	3,3	0	28,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		ВАНИЛИН	1,7 / 1,7	0	0	0	0,0	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	55,047 / 41,29	0,5	0	2,5	13,1	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>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>180</b>			<b>14,5</b>	<b>57,3</b>	<b>0</b>
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
				<b>21,3</b>	<b>13,4</b>	<b>54,2</b>	<b>415,0</b>	<b>65,0</b>