

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

**МЕНЮ**

26 сентября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,2</b>	<b>7,4</b>	<b>19,5</b>	<b>167,0</b>	<b>0,7</b>
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,238 / 5,238	0	4	0	35,3	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>12,6</b>	<b>96,6</b>	<b>0,7</b>
		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
		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</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				<b>10,3</b>	<b>11,3</b>	<b>42,1</b>	<b>315,4</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>3,4</b>	<b>12,4</b>	<b>85,1</b>	<b>6,5</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 64	1	0,1	5,1	24,2	2,6
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		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
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>60</b>	<b>9,1</b>	<b>9,1</b>	<b>6,0</b>	<b>136,5</b>	<b>0,7</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,71	0,7	0,7	0	8,1	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>110</b>	<b>3,9</b>	<b>2,8</b>	<b>23,8</b>	<b>131,9</b>	<b>0</b>
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	37 / 37	3,9	0,5	23,8	112,6	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,857 / 2,857	0	2,3	0	19,3	0
		<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>2,5</b>	<b>27,2</b>	<b>0,6</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0
ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	0
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>12,6</b>	<b>51,7</b>	<b>0</b>
СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	0
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</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>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>23,3</b>	<b>20,9</b>	<b>96,9</b>	<b>651,8</b>	<b>11,0</b>

### Полдник

<b>ЯБЛОКО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10</b>
ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>21,0</b>

### Ужин 1

<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОЧ.СОУСОМ.</b>	<b>120/30</b>	<b>24,1</b>	<b>18,1</b>	<b>22,8</b>	<b>339,7</b>	<b>0,6</b>
КРУПА МАННАЯ	8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 9,89	1,2	1	0,1	14,0	0
ТВОРОГ	115,054 / 115,05	20	9,8	3,2	175,0	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	80 / 80	2,1	2	3,8	43,2	0,4
ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2,043 / 2,04	0	0	1,5	5,8	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</b>	<b>180</b>			<b>13,0</b>	<b>51,6</b>	<b>0</b>
КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
<b>МОРКОВЬ ТЕРТАЯ</b>	<b>50</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>4,3</b>	<b>29,8</b>	<b>2,4</b>
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	60 / 48	0,6	0	3,3	16,8	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	1	0	9,0	0
САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	1	4,0	0
		<b>26,1</b>	<b>19,2</b>	<b>49,2</b>	<b>463,8</b>	<b>24,0</b>

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

## МЕНЮ

26 сентября 2024 г.

Сад 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>8,3</b>	<b>23,5</b>	<b>196,5</b>	<b>0,9</b>
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,054 / 5,05	0	3,9	0	34,0	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,6</b>	<b>4,2</b>	<b>15,4</b>	<b>122,0</b>	<b>0,9</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	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
		<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>13,3</b>	<b>13,4</b>	<b>53,9</b>	<b>396,2</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН. Б-НЕ.</b>	<b>200</b>	<b>2,7</b>	<b>4,5</b>	<b>15,0</b>	<b>107,0</b>	<b>7,7</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 37,5	0,8	0,2	5,9	26,0	3
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	100 / 80	1,1	0,1	6,4	30,2	3,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>10,3</b>	<b>10,4</b>	<b>6,3</b>	<b>152,5</b>	<b>0,9</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,16	0,7	0,6	0	7,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>130</b>	<b>5,2</b>	<b>3,8</b>	<b>32,1</b>	<b>178,9</b>	<b>0</b>
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	50 / 50	5,2	0,7	32,1	152,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,978 / 3,978	0	3,1	0	26,8	0
		<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>2,5</b>	<b>27,2</b>	<b>0,6</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2,4 / 1,92	0	0	0,1	0,6	0

МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2,4 / 1,92	0	0	0,1	0,6	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0
ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	0
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,1</b>	<b>45,8</b>	<b>0</b>
СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</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>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,238 / 15,238	1,1	0,1	6,9	32,5	0
		<b>19,5</b>	<b>17,5</b>	<b>78,2</b>	<b>532,4</b>	<b>9,2</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ЯБЛОКО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10</b>
ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>19,2</b>
<b>Ужин 1</b>						
<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОЧ. СОУСОМ</b>	<b>110/20</b>	<b>20,7</b>	<b>15,3</b>	<b>17,3</b>	<b>281,0</b>	<b>0,5</b>
КРУПА МАННАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,24 шт. / 9,52	1,1	1	0,1	13,4	0
ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	0,952 / 0,95	0	0	0,6	2,7	0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,238 / 15,238	1,1	0,1	6,9	32,5	0
<b>КИСЕЛЬ .</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>МОРКОВЬ ТЕРТАЯ</b>	<b>40</b>	<b>0,5</b>	<b>1,0</b>	<b>3,8</b>	<b>27,0</b>	<b>2</b>
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	50 / 40	0,5	0	2,8	14,0	2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	1	0	9,0	0
САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	1	4,0	0
		<b>22,3</b>	<b>16,4</b>	<b>38,8</b>	<b>383,5</b>	<b>21,7</b>