

Утверждаю

И.О. Старшего воспитателя СПДС "Радуга"
ГБОУ СОШ № 14
Савина Т.С./**МЕНЮ**

27 ноября 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | | КАША МАННАЯ | 150 | 5,3 | 3,4 | 20,4 | 134,3 | 0,7 |
| | | 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 |
| | | КРУПА МАННАЯ | 18/18 | 1,8 | 0,2 | 11,6 | 53,3 | 0 |
| | | БАТОН | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47,6 | 0 |
| | | БАТОН ПРОСТОЙ | 20/20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47,6 | 0 |
| | | МАСЛО НА БУТЕРБРОД | 5 | | | | | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5/5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| 2012 | | СЫР | 10 | 2,1 | 2,3 | | 32,8 | 0 |
| | | СЫР РОССИЙСКИЙ | 10/10 | 2,1 | 2,3 | 0 | 32,8 | 0 |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150 | 0,2 | | 6,8 | 28,4 | 1,1 |
| | | 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 | 25,7 | 0 |
| | | ЛИМОН | 7/7 | 0,1 | 0 | 0,2 | 2,2 | 1,1 |
| | | | | 9,2 | 5,9 | 37,0 | 243,1 | 1,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 4,0 | 6,0 | 18,9 | 138,1 | 3 |
| | | 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.) | 0,18 шт. / 7,06 | 0,9 | 0,8 | 0 | 10,0 | 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 |
| | | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ | 60/20 | 8,8 | 8,4 | 10,0 | 146,8 | 1,2 |
| | | 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.) | 0,12 шт. / 4,71 | 0,6 | 0,5 | 0 | 6,7 | 0 |
| | | РИС | 10/10 | 0,7 | 0,1 | 6,7 | 30,0 | 0 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 5,882/4,7 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,4 | 0 |
| | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ | 3/3 | 0,3 | 0 | 1,9 | 9,0 | 0 |
| | | СВЕКЛА ТУШЕНАЯ | 110 | 1,9 | 3,6 | 10,4 | 77,2 | 5,1 |
| | | 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 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | 0,1 | 0,1 | 9,1 | 38,2 | 1,2 |
| ЯБЛОКИ | 35 / 30,8 | 0,1 | 0,1 | 2,7 | 13,1 | 2 |
| 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 |
| | | 18,7 | 18,6 | 73,0 | 516,4 | 12,3 |

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 | 15,3 |

Ужин 1

| | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | | СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ | 150 | 4,2 | 4,9 | 15,4 | 122,6 | 0,7 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 130 / 130 | 3,5 | 3,2 | 6,1 | 70,2 | 0,7 |
| | | РИС | 9,9 / 9,9 | 0,7 | 0,1 | 6,6 | 29,7 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 3 / 3 | 0 | 0 | 2,7 | 10,8 | 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 |
| | | <i>Кисель</i> | 150 | 4,2 | 3,6 | 5,7 | 72,9 | 0,2 |
| | | | 150 / 150 | 4,2 | 3,6 | 5,7 | 72,9 | 0,5 |
| | | БУЛОЧКА | 60 | 6,8 | 5,5 | 37,9 | 220,7 | 0,2 |
| | | САХАР ПЕСОК | 5 / 5 | 0 | 0 | 4,6 | 18,0 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 30 / 30 | 0,8 | 0,8 | 1,4 | 16,2 | 0,2 |
| | | 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.) | 0,12 шт. / 4,71 | 0,6 | 0,5 | 0 | 6,7 | 0 |
| | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ | 50 / 50 | 5,1 | 0,7 | 31,9 | 150,3 | 0 |
| | | ДРОЖЖИ | 2 / 2 | 0,3 | 0 | 0 | 1,4 | 0 |
| | | ВАНИЛИН | 1 / 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | | | 16,6 | 14,1 | 68,1 | 458,9 | 16,4 |

Утверждаю

И.О. Старшего воспитателя СПДС "Радуга"
ГБОУ СОШ № 14
Савина Т.С./

МЕНЮ

27 ноября 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | | КАША МАННАЯ | 200 | 6,5 | 4,3 | 24,4 | 165,4 | 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 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5/5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | КРУПА МАННАЯ | 20/20 | 2 | 0,2 | 12,8 | 59,2 | 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 |
| 2012 | | СЫР | 16 | 3,4 | 3,5 | | 52,4 | 0 |
| | | СЫР РОССИЙСКИЙ | 15,982/ 15,98 | 3,4 | 3,5 | 0 | 2,4 | 0 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,2 | | 7,8 | 32,3 | 1,1 |
| | | 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 |
| | | | | 12,4 | 8,7 | 47,2 | 327,8 | 2,0 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 5,2 | 7,2 | 27,3 | 185,3 | 3,9 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 15/12 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,8 | 0 |
| | | 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. / 6,79 | 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 |
| | | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ | 80/30 | 10,3 | 10,1 | 12,5 | 176,2 | 1,6 |
| | | 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 | 9 | 6,8 | 0 | 88,7 | 0,4 |
| | | ПАСТА ТОМАТНАЯ | 4/4 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,7 | 0,7 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/8 шт. / 5 | 0,6 | 0,6 | 0 | 7,1 | 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 |
| | | СВЕКЛА ТУШЕНАЯ | 130 | 2,5 | 5,0 | 13,9 | 105,3 | 6,8 |
| | | 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 | 0,9 |
| | 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 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0,2 | 0,2 | 10,8 | 15,4 | 1,6 |
| | ЯБЛОКИ | 45 / 39,6 | 0,2 | 0,2 | 3,5 | 16,7 | 2,5 |
| | 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 |
| | | | 23,1 | 23,1 | 95,2 | 657,3 | 15,9 |

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 | 18,9 |

Ужин 1

| | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ | 200 | 5,4 | 5,8 | 19,4 | 53,5 | 0,9 |
| | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 170 / 170 | 4,5 | 4,1 | 8 | 91,8 | 0,9 |
| | РИС | 13 / 13 | 0,9 | 0,1 | 8,7 | 39,0 | 0 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 |
| | САХАР ПЕСОК | 3 / 3 | 0 | 0 | 2,7 | 10,8 | 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 |
| | ХЛЕБЧАТКИ <i>Кисель</i> | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 97,2 | 0,5 |
| | ХЛЕБЧЕНКА | 180 / 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 97,2 | 1,4 |
| | БУЛОЧКА | 60 | 6,8 | 5,6 | 37,9 | 221,1 | 0,2 |
| | САХАР ПЕСОК | 5 / 5 | 0 | 0 | 4,6 | 18,0 | 0 |
| | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 30 / 30 | 0,8 | 0,8 | 1,4 | 16,2 | 0,2 |
| | 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.) | 1/8 шт. / 5 | 0,6 | 0,6 | 0 | 7,1 | 0 |
| | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | 50 / 50 | 5,1 | 0,7 | 31,9 | 150,3 | 0 |
| | ДРОЖЖИ | 2 / 2 | 0,3 | 0 | 0 | 1,4 | 0 |
| | ВАНИЛИН | 1 / 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | | 19,2 | 16,1 | 76,3 | 525,1 | 20,5 |