

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

## МЕНЮ

27 декабря 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>								
	134	<b>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,2</b>	<b>7,3</b>	<b>19,5</b>	<b>165,4</b>	<b>0,7</b>
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,2</b>	<b>13,0</b>	<b>97,6</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		<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>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				<b>10,3</b>	<b>15,0</b>	<b>42,6</b>	<b>344,6</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
		<b>РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>4,9</b>	<b>9,0</b>	<b>81,2</b>	<b>3,3</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 31,5	0,6	0,1	4,9	21,9	2,5
		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	18 / 15,84	0,1	0	0,3	1,9	0,3
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4 / 4	0,4	0	2,5	11,3	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>ШНИЦЕЛИ 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
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	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
		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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		<b>РАГУ ОВОЩНОЕ</b>	<b>110</b>	<b>2,2</b>	<b>3,7</b>	<b>9,2</b>	<b>73,8</b>	<b>14,7</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 28	0,6	0,1	4,4	19,4	2,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2

		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	80 / 64	1,1	0,1	2,7	16,1	11,5
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	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 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>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>16,5</b>	<b>18,2</b>	<b>57,6</b>	<b>442,7</b>	<b>20,1</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,7</b>	<b>55,8</b>	<b>5,3</b>
		ЯБЛОКИ	150 / 132	0,5	0,5	11,7	55,8	8,4
				<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,7</b>	<b>55,8</b>	<b>25,4</b>
<b>Ужин 1</b>								
2012	249	<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ</b>	<b>70</b>	<b>11,3</b>	<b>6,2</b>	<b>7,6</b>	<b>124,5</b>	<b>0,8</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	100 / 53	8	0,5	0	34,4	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		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
		<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>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,8</b>	<b>27,7</b>	<b>0,8</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЛИМОН	5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
		<b>СВЕКЛА ОТВАРНАЯ</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>		<b>3,8</b>	<b>18,2</b>	<b>1,9</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	60 / 48	0,7	0	3,8	18,2	1,9
				<b>13,1</b>	<b>6,3</b>	<b>25,0</b>	<b>202,4</b>	<b>28,9</b>

27/12

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

27 декабря 2024 г.

**Сад 12 часов**

Сбор- щик 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>								
2008	184	<b>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>8,3</b>	<b>23,5</b>	<b>196,2</b>	<b>0,9</b>
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,7</b>	<b>4,1</b>	<b>16,3</b>	<b>125,1</b>	<b>0,9</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	2 / 2	0,2	0	1	4,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		<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>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				<b>13,4</b>	<b>17,2</b>	<b>54,9</b>	<b>428,8</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
		<b>РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>6,7</b>	<b>12,9</b>	<b>113,2</b>	<b>4,3</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		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	20 / 17,6	0,1	0	0,3	2,1	0,4
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,3	19,9	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>10,2</b>	<b>9,9</b>	<b>6,1</b>	<b>147,4</b>	<b>0,8</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		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
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		<b>РАГУ ОВОЩНОЕ</b>	<b>130</b>	<b>2,9</b>	<b>5,3</b>	<b>15,1</b>	<b>113,7</b>	<b>20,3</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 56	1	0,2	8,8	38,8	4,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3

		УАГУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	100 / 80	1,3	0,1	3,5	20,2	14,4
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>12,6</b>	<b>51,7</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	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>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>20,0</b>	<b>22,4</b>	<b>75,1</b>	<b>560,5</b>	<b>27,2</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,7</b>	<b>55,8</b>	<b>5,3</b>
		ЯБЛОКИ	150 / 132	0,5	0,5	11,7	55,8	8,4
				<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,7</b>	<b>55,8</b>	<b>32,5</b>
<b>Ужин 1</b>								
2012	249	<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ</b>	<b>80</b>	<b>13,3</b>	<b>7,8</b>	<b>8,4</b>	<b>149,9</b>	<b>0,9</b>
		КОРЮШКА ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	120 / 63,6	9,6	0,6	0	41,2	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		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
		<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>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,8</b>	<b>31,9</b>	<b>1</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
		<b>СВЕКЛА ОТВАРНАЯ</b>	<b>50</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,8</b>	<b>22,7</b>	<b>2,4</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	75 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
				<b>15,8</b>	<b>8,0</b>	<b>30,1</b>	<b>247,2</b>	<b>36,8</b>

24/12