

Утверждаю

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

## МЕНЮ

2 сентября 2024 г.

### Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>80</b>	<b>6,2</b>	<b>7,9</b>	<b>2,7</b>	<b>101,3</b>	<b>0,3</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>27,4</b>	<b>0</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
		<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>33,7</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
				<b>7,8</b>	<b>12,4</b>	<b>19,6</b>	<b>214,2</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>								
		<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>1,9</b>	<b>3,9</b>	<b>8,7</b>	<b>74,8</b>	<b>3,2</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 33,75	0,7	0,1	5,3	23,4	2,7
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	11,25 / 9	0,1	0	0,5	2,9	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
2012	268	<b>СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ</b>	<b>60</b>	<b>11,3</b>	<b>6,2</b>	<b>7,6</b>	<b>126,6</b>	<b>0,8</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,083 / 2,08	0	1,6	0	14,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	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
2012	204	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>90</b>	<b>3,1</b>	<b>2,0</b>	<b>19,3</b>	<b>105,3</b>	<b>0</b>
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,083 / 2,08	0	1,6	0	14,0	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>20,0</b>	<b>12,6</b>	<b>69,0</b>	<b>457,9</b>	<b>4,3</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>7,3</b>	
<b>Ужин 1</b>								
<b>БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ</b>		<b>60/15</b>	<b>4,5</b>	<b>3,6</b>	<b>28,7</b>	<b>162,9</b>	<b>0,3</b>	
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		52,083 / 52,08	1,4	1,3	2,4	28,1	0,3	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,08 шт. / 3,33	0,4	0,4	0	4,7	0	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		25 / 25	2,6	0,3	15,9	75,2	0	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		0,833 / 0,83	0	0,7	0	5,6	0	
САХАР ПЕСОК		1,5 / 1,5	0	0	1,4	5,4	0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		1 / 1	0	0,9	0	8,1	0	
ПОВИДЛО		15 / 15	0,1	0	9	35,8	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>ЧАЙ СЛАДКИЙ</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,6</b>	<b>26,2</b>	<b>0</b>	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0	
САХАР ПЕСОК		7 / 7	0	0	6,4	25,1	0	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ		0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0	
			<b>5,6</b>	<b>3,7</b>	<b>42,1</b>	<b>221,1</b>	<b>7,6</b>	

Утверждаю

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



## МЕНЮ

2 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>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>8,8</b>	<b>10,3</b>	<b>3,0</b>	<b>131,8</b>	<b>0,3</b>
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5% ЖИРНОСТИ	60 / 60	1,6	1,4	2,6	29,2	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,8</b>	<b>31,5</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	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>3,9</b>		<b>33,7</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
				<b>11,2</b>	<b>15,1</b>	<b>25,8</b>	<b>274,7</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>								
		<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,5</b>	<b>6,3</b>	<b>11,5</b>	<b>105,9</b>	<b>12,9</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 45	0,9	0,2	7,1	31,2	3,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,33 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60 / 48	0,9	0	2,1	12,1	8,6
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
<b>2012</b>	<b>268</b>	<b>СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ</b>	<b>70</b>	<b>13,3</b>	<b>7,4</b>	<b>8,4</b>	<b>147,6</b>	<b>0,9</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	16,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	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	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	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
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
<b>2012</b>	<b>204</b>	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>120</b>	<b>4,8</b>	<b>0,6</b>	<b>28,8</b>	<b>136,9</b>	<b>0</b>
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	45 / 45	4,8	0,6	28,8	136,9	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	3,6 / 3,6	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	0	0	0,0	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 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>25,3</b>	<b>14,8</b>	<b>89,7</b>	<b>576,6</b>	<b>14,1</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>3</b>
		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>17,1</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ</b>	<b>120/20</b>	<b>8,6</b>	<b>7,3</b>	<b>48,0</b>	<b>288,8</b>	<b>0,6</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	104,018 / 104,018	2,8	2,5	4,9	56,2	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт. / 7,86	1	0,8	0,1	11,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	45 / 45	4,7	0,6	28,7	135,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,964 / 1,96	0	1,5	0	13,2	0
		САХАР ПЕСОК	2,5 / 2,5	0	0	2,3	9,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	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>ЧАЙ СЛАДКИЙ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,6</b>	<b>30,1</b>	<b>0</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
				<b>10,1</b>	<b>7,4</b>	<b>64,7</b>	<b>361,6</b>	<b>17,7</b>