

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

**МЕНЮ**

10 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>8,3</b>	<b>23,5</b>	<b>196,2</b>	<b>0,9</b>
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,6</b>	<b>4,1</b>	<b>16,2</b>	<b>124,6</b>	<b>0,9</b>
		КАКАО	1,207 / 1,207	0,1	0	0,9	4,1	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				<b>13,3</b>	<b>13,3</b>	<b>54,7</b>	<b>398,5</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
		<b>РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,1</b>	<b>5,9</b>	<b>11,9</b>	<b>101,9</b>	<b>1,7</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	53,85 / 35	0,7	0,1	5,6	24,3	2,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	25 / 22	0,2	0	0,4	2,6	0,4
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,3	19,9	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ТУШЕНКОЙ</b>	<b>180</b>	<b>10,2</b>	<b>10,7</b>	<b>24,7</b>	<b>233,6</b>	<b>11,7</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	215,38 / 140	2,7	0,6	22	97,0	11,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		КОНСЕРВ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	80 / 44,8	6,9	5,7	0,1	88,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	26,638 / 19,98	0,3	0	1,3	6,3	0
		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>
		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>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>53,3</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
				<b>17,4</b>	<b>17,2</b>	<b>79,9</b>	<b>532,3</b>	<b>17,2</b>

## Полдник

<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>20,2</b>

## Ужин 1

<b>2008</b>	<b>224</b>	<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ</b>	<b>100/20</b>	<b>20,9</b>	<b>15,3</b>	<b>31,4</b>	<b>337,7</b>	<b>0,5</b>
	ТВОРОГ		100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ		1,2 / 1,2	0	0	0	0,0	0
	КРУПА МАННАЯ		8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
	САХАР ПЕСОК		10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
	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
	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
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2,5 / 2,5	0	2	0	16,8	0
	ПОВИДЛО		20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>53,3</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
<b>2008</b>	<b>411</b>	<b>КИСЕЛЬ</b>	<b>180</b>			<b>14,5</b>	<b>57,3</b>	<b>0</b>
	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.		20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		171 / 171	0	0	0	0,0	0
				<b>22,7</b>	<b>15,5</b>	<b>57,3</b>	<b>448,3</b>	<b>20,7</b>

cas



Утверждаю

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



## МЕНЮ

10 января 2025 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,2</b>	<b>7,4</b>	<b>19,5</b>	<b>166,5</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,172 / 5,17	0	4	0	34,8	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,2</b>	<b>13,3</b>	<b>98,7</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КАКАО	1,034 / 1,03	0,1	0	0,8	3,4	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>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				<b>10,3</b>	<b>11,2</b>	<b>42,8</b>	<b>317,0</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
		<b>РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>4,9</b>	<b>9,0</b>	<b>81,4</b>	<b>3,4</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	48,46 / 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	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	20 / 17,6	0,1	0	0,3	2,1	0,4
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4 / 4	0,4	0	2,5	11,3	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ТУШЕНКОЙ</b>	<b>150</b>	<b>8,5</b>	<b>8,9</b>	<b>18,2</b>	<b>186,0</b>	<b>8,9</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	161,54 / 105	2	0,4	16,6	72,8	8,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		КОНСЕРВ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	70 / 39,2	6,1	5	0,1	77,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		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>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>14,1</b>	<b>14,3</b>	<b>62,9</b>	<b>429,3</b>	<b>13,7</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>16,7</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2008</b>	<b>224</b>	<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ</b>	<b>100/20</b>	<b>15,1</b>	<b>11,5</b>	<b>25,2</b>	<b>256,9</b>	<b>0,4</b>
ТВОРОГ			70 / 70	12,2	5,9	1,9	106,5	0,2
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			6 / 6	0	0	5,5	21,5	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,24 шт. / 9,66	1,1	1	0,1	13,7	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
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2 / 2	0	1,6	0	11,9	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>2008</b>	<b>411</b>	<b>КИСЕЛЬ</b>	<b>150</b>			<b>11,0</b>	<b>43,5</b>	<b>0</b>
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.			15,172 / 15,17	0	0	11	43,5	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			150 / 150	0	0	0	0,0	0
				<b>16,5</b>	<b>11,6</b>	<b>45,3</b>	<b>343,1</b>	<b>17,1</b>

вс

