

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

10 февраля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,2	9,4	2,8	113,3	0,3
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	150	0,1		6,9	27,4	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				7,8	13,9	19,8	222,3	0,3
Обед								
2010	№6	ЩИ ИЗ КВАШЕН. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН, БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,7	4,9	11,3	76,7	7,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА КВАШЕННАЯ	20 / 20	0,4	0	0,8	5,0	3,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ	150	10,7	10,7	25,2	229,9	1,1
		РИС	35 / 35	2,4	0,4	22,6	104,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	50 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,1	45,8	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
		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	15	1,1	0,1	6,9	32,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,161 / 15,16	1,1	0,1	6,9	32,3	0

			16,2	16,1	66,6	458,1	8,8	
Полдник								
	ЯБЛОКО		140	0,5	0,5	11,0	52,1	4,9
	ЯБЛОКИ		140 / 123,2	0,5	0,5	11	52,1	7,9
				0,5	0,5	11,0	52,1	13,7
Ужин 1								
	СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ		70	9,7	6,1	7,6	117,9	0,8
	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		80 / 42,4	6,4	0,4	0	27,5	0,3
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,26 шт. / 10,32	1,2	1,1	0,1	14,6	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
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		10 / 10	0,8	0,1	1,6	21,3	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1,1	0,1	6,9	32,3	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		15,161 / 15,16	1,1	0,1	6,9	32,3	0
	ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,1		6,6	26,2	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ		0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		43,8 / 43,8	0	0	0	0,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		109,5 / 109,5	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК		7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
2012	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ		40	0,7	1,9	2,8	30,2	0,2
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ		40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	0
	САХАР ПЕСОК		1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
				11,6	8,1	23,9	206,6	14,7

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 февраля 2025 г.

Сад 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		
Завтрак								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,6	11,6	2,9	141,9	0,3
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60,17	7,2	6,5	0,4	85,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,1		7,8	31,5	0
		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
		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		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				11,0	16,4	25,8	280,9	0,3
Обед								
2010	66	ЩИ ИЗ КВАШЕН. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,1	6,6	9,9	101,0	9,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		КАПУСТА КВАШЕННАЯ	30 / 30	0,5	0	1,3	7,6	5,4
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3
		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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ	180	13,0	12,6	39,0	310,9	1,2
		РИС	55 / 55	3,7	0,6	37	164,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	25 / 18,75	0,2	0	1,2	5,9	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,2		12,6	51,7	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	0
		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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0

			19,8	19,7	89,9	598,1	11,4
Полдник							
	ЯБЛОКО	140	0,5	0,5	11,0	52,1	4,9
	ЯБЛОКИ	140 / 123,2	0,5	0,5	11	52,1	7,9
			0,5	0,5	11,0	52,1	16,3
Ужин 1							
	СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ	80	11,3	7,8	8,4	141,7	0,9
	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
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	96 / 50,88	7,7	0,5	0	32,9	0,4
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,08	1,2	1,1	0,1	14,2	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7 / 2,7	0	2,5	0	21,9	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	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
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,6	30,1	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
2012	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,0	1,9	3,7	35,4	0,2
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50 / 48	0,9	0	2,1	12,1	0
	САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
			13,8	9,8	28,8	249,9	17,4