

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

14 февраля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,2	7,5	19,5	167,3	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,294 / 5,29	0	4,1	0	35,6	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,6	3,2	13,0	98,0	0,7
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,176 / 1,176	0,1	0	0,5	2,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		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					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				10,3	11,3	42,5	317,1	1,4
Обед								
		РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,6	4,9	9,1	81,3	3,4
		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	50 / 32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	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
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	16 / 14,08	0,1	0	0,2	1,6	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
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИНЫМ МЯСОМ	150	10,4	10,7	18,0	197,0	9,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	160 / 104	2	0,4	16,4	72,1	8,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		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
		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
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2		0,4	3,3	1,3
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	25 / 25	0,2	0	0,4	3,3	1,3

				16,2	16,2	61,2	435,9	16,5
Голдник								
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	19,5
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	100/20	15,1	11,5	23,3	249,4	0,4
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			4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,24 шт. / 9,41	1,1	1	0,1	13,3	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
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
2008	411	КИСЕЛЬ	150			11,1	43,8	
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.			15,294 / 15,29	0	0	11,1	43,8	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			150 / 150	0	0	0	0,0	0
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ			40	0,5	1,0	3,6	26,1	1,9
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ			50 / 37,5	0,5	0	2,6	13,1	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			1 / 1	0	1	0	9,0	0
САХАР ПЕСОК			1 / 1	0	0	1	4,0	0
				17,0	12,6	47,1	362,0	21,8

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

14 февраля 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		
Завтрак								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,4	8,3	23,5	196,5	0,9
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,05 / 5,05	0	3,9	0	34,0	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,6	4,1	15,8	123,2	0,9
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,188 / 1,188	0,1	0	0,5	2,7	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
		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
				13,3	13,3	54,3	397,4	1,8
Обед								
		РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,1	6,0	12,3	104,1	4
		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	
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		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	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	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИНЫМ МЯСОМ	180	12,1	12,5	24,0	242,1	11,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	210 / 136,5	2,6	0,5	21,5	94,6	10,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	26,04 / 19,53	0,3	0	1,2	6,1	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	45,4	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	11,5	53,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,05 / 25,05	1,8	0,2	11,5	53,4	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2		0,5	3,9	1,5
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	30 / 30	0,2	0	0,5	3,9	1,5

				19,5	19,3	78,4	540,7	20,7
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	23,7
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	110/30	20,9	15,1	32,9	343,5	0,5
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			5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,25 шт. / 9,9	1,2	1	0,1	14,0	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			2,475 / 2,475	0	1,9	0	16,7	0
ПОВИДЛО			30 / 30	0,1	0	18	71,7	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			25,05 / 25,05	1,8	0,2	11,5	53,4	0
2008	411	КИСЕЛЬ	180			14,5	57,3	0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.			20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			171 / 171	0	0	0	0,0	0
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ			50	0,6	1,0	4,4	30,1	2,4
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ			65 / 48,75	0,6	0	3,4	17,1	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			1 / 1	0	1	0	9,0	0
САХАР ПЕСОК			1 / 1	0	0	1	4,0	0
				23,3	16,3	63,3	484,3	26,6