

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

**МЕНЮ**

15 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ 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 МАННАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,3</b>	<b>3,4</b>	<b>20,4</b>	<b>134,3</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	3/3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130/130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КРУПА МАННАЯ	18/18	1,8	0,2	11,6	53,3	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	20/20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	0	0	0,0	0
<b>2012</b>		<b>СЫР</b>	<b>12</b>	<b>2,7</b>	<b>3,3</b>		<b>38,9</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	11,875/ 11,875	2,7	3,3	0	38,9	0,1
<b>2012</b>	<b>393</b>	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>6,8</b>	<b>28,4</b>	<b>1,1</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	7/7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150/150	0	0	0	0,0	0
				<b>9,8</b>	<b>6,9</b>	<b>37,0</b>	<b>249,2</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КБ</b>	<b>150</b>	<b>4,0</b>	<b>4,3</b>	<b>19,3</b>	<b>126,8</b>	<b>3,5</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	51,92/33,75	0,7	0,1	5,3	23,4	2,7
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10,67/8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8/6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2/2	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20/20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3/0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт / 6,25	0,8	0,7	0	8,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		СМЕТАНА	9/9	0,2	1,3	0,5	13,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СЛИВЕНАЯ (УКРОП)	1/0,74	0	0	0	0,3	0,3
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>60/20</b>	<b>9,9</b>	<b>9,8</b>	<b>10,1</b>	<b>161,7</b>	<b>1,5</b>
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	1/44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,4/8,4	0	0	0	0,0	0
		РИС	10/10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11/9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4/2,4	0	2,3	0	19,4	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3/3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3/3	0,3	0	1,9	9,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. /5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5,33/4	0,1	0	0,3	1,3	0,1
<b>2012</b>	<b>336</b>	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>110</b>	<b>3,0</b>	<b>2,2</b>	<b>3,2</b>	<b>64,6</b>	<b>0,9</b>

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ		180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2,2 / 2,2	0	2,1	0	17,8	0
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		15,938 / 11,95	0,2	0	0,7	3,8	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
ПАСТА ТОМАТНАЯ		3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
ЧЕСНОК		1,1 / 1	0,1	0	0,3	1,4	0
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>9,5</b>	<b>40,0</b>	<b>1,4</b>
ЯБЛОКИ		40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2
САХАР ПЕСОК		7 / 7	0	0	5,4	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>20,9</b>	<b>16,9</b>	<b>71,7</b>	<b>509,2</b>	<b>9,1</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>
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>12,1</b>
<b>Ужин 1</b>							
<b>СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ</b>		<b>150</b>	<b>5,0</b>	<b>5,2</b>	<b>14,6</b>	<b>125,3</b>	<b>0,7</b>
САХАР ПЕСОК		2 / 2	0	0	1,6	7,2	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		130 / 130	3,5	3,2	1,1	70,2	0,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2 / 2	0	1,6	0	11,5	0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ		13 / 13	1,5	0,4	6,7	36,0	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>РЯЖЕНКА</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,6</b>	<b>5,7</b>	<b>72,9</b>	<b>0,2</b>
РЯЖЕНКА		150 / 150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,5
<b>БУЛОЧКА</b>		<b>60</b>	<b>6,4</b>	<b>4,8</b>	<b>35,9</b>	<b>207,4</b>	<b>0,2</b>
САХАР ПЕСОК		5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ		47 / 47	4,8	0,6	29,9	141,3	0
ДРОЖЖИ		1,8 / 1,8	0,2	0	0	1,3	0
			<b>17,0</b>	<b>13,7</b>	<b>60,3</b>	<b>448,3</b>	<b>13,2</b>

15.09  
сем

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

**МЕНЮ**

15 января 2025 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>КАША МАННАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>4,3</b>	<b>24,4</b>	<b>165,4</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	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	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>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
<b>2012</b>		<b>СЫР</b>	<b>14</b>	<b>3,0</b>	<b>3,9</b>		<b>45,7</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	13,968 / 13,968	3	3,9	0	45,7	0,1
<b>2012</b>	<b>393</b>	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,9</b>	<b>32,9</b>	<b>1,4</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЛИМОН	9 / 9	0,1	0	0,3	2,8	1,4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
				<b>12,0</b>	<b>9,1</b>	<b>47,3</b>	<b>321,7</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б</b>	<b>200</b>	<b>5,3</b>	<b>5,6</b>	<b>27,9</b>	<b>176,6</b>	<b>4,4</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	69,23 / 45	0,9	0,2	7,1	31,2	3,6
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,67	0,8	0,8	0	9,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>80/30</b>	<b>11,3</b>	<b>10,8</b>	<b>13,3</b>	<b>188,9</b>	<b>1,8</b>
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1,2 / 11,2	0	0	0	0,0	0
		РИС	13 / 13	0,9	0,1	8,7	39,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4 / 4	0,4	0,1	2,5	12,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,08	0,6	0,6	0	7,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	7,47 / 5,6	0,1	0	0,4	1,8	0,1

<b>2012</b>	<b>336</b>	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>130</b>	<b>3,4</b>	<b>3,0</b>	<b>9,8</b>	<b>79,7</b>	<b>1,4</b>
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200 / 160	2,8	0,2	6,8	40,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	21,349 / 16,01	0,2	0	1	5,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,5	0,1	0	0,6	3,2	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>11,0</b>	<b>46,6</b>	<b>1,7</b>
		ЯБЛОКИ	48 / 42,24	0,2	0,2	3,7	17,9	2,7
		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>25,1</b>	<b>20,2</b>	<b>92,7</b>	<b>636,9</b>	<b>11,6</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>14,6</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ</b>	<b>200</b>	<b>6,3</b>	<b>6,6</b>	<b>18,5</b>	<b>159,1</b>	<b>0,9</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	15 / 15	1,8	0,5	8	41,6	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>РЯЖЕНКА</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>97,2</b>	<b>0,5</b>
		РЯЖЕНКА	180 / 180	5,2	4,5	7,6	97,2	1,4
		<b>БУЛОЧКА</b>	<b>60</b>	<b>6,4</b>	<b>4,8</b>	<b>35,9</b>	<b>207,5</b>	<b>0,2</b>
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,08	0,6	0,6	0	7,2	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	47 / 47	4,8	0,6	29,9	141,3	0
		ДРОЖЖИ	1,8 / 1,8	0,2	0	0	1,3	0
				<b>19,7</b>	<b>16,1</b>	<b>73,4</b>	<b>517,1</b>	<b>16,2</b>

15.09.08