

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

20 января 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 |                               |               |
| <b>Завтрак</b>   |               |  |               |                   |             |             |                               |               |
|                  |               | <b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>   | <b>80</b>     | <b>6,2</b>        | <b>10,8</b> | <b>2,8</b>  | <b>125,5</b>                  | <b>0,3</b>    |
|                  |               | 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                          | 0             |
|                  |               | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)   | 1 шт. / 40    | 4,8               | 4,3         | 0,3         | 56,5                          | 0             |
|                  |               | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                                | 1,5 / 1,5     | 0                 | 1,4         | 0           | 12,2                          | 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>0,1</b>  | <b>29,8</b>                   | <b>0</b>      |
|                  |               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ  | 5 / 5         | 0                 | 3,9         | 0,1         | 29,8                          | 0             |
|                  |               |  |               | <b>7,8</b>        | <b>15,3</b> | <b>19,8</b> | <b>234,5</b>                  | <b>0,3</b>    |
| <b>Обед</b>      |               |  |               |                   |             |             |                               |               |
| 2010             | 66            | <b>ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b> | <b>150</b>    | <b>2,0</b>        | <b>4,9</b>  | <b>9,0</b>  | <b>82,9</b>                   | <b>11,1</b>   |
|                  |               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ  | 2 / 2         | 0                 | 1,6         | 0           | 11,9                          | 0             |
|                  |               | КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ   | 50 / 40       | 0,7               | 0           | 1,7         | 10,1                          | 7,2           |
|                  |               | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ                                      | 51,92 / 33,75 | 0,7               | 0,1         | 5,3         | 23,4                          | 2,7           |
|                  |               | 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           |
|                  |               | 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             |
|                  |               | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ   | 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           |
|                  |               | <b>ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ</b>   | <b>60</b>     | <b>8,6</b>        | <b>8,7</b>  | <b>3,2</b>  | <b>121,2</b>                  | <b>1,6</b>    |
|                  |               | ЛУК РЕПЧАТЫЙ   | 12 / 10,08    | 0,1               | 0           | 0,7         | 3,7                           | 0,4           |
|                  |               | МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.                        | 80 / 44,8     | 8                 | 6,8         | 0           | 88,7                          | 0,8           |
|                  |               | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ  | 2 / 2         | 0,2               | 0           | 1,3         | 6,0                           | 0             |
|                  |               | ПАСТА ТОМАТНАЯ   | 3 / 3         | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,8                           | 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           |
|                  |               | <b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>                                | <b>90</b>     | <b>4,2</b>        | <b>3,4</b>  | <b>18,2</b> | <b>116,5</b>                  | <b>0</b>      |
|                  |               | КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ  | 35 / 35       | 4,2               | 1,1         | 18,2        | 97,0                          | 0             |
|                  |               | ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 62,3 / 62,3   | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           | 0             |
|                  |               | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ   | 0,9 / 0,9     | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           | 0             |
|                  |               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ  | 2,903 / 2,9   | 0                 | 2,3         | 0           | 19,5                          | 0             |
|                  |               | <b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>                                     | <b>150</b>    | <b>0,2</b>        |             | <b>11,5</b> | <b>47,6</b>                   | <b>0</b>      |

|                |                             |               |             |             |             |              |             |
|----------------|-----------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
|                | СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ       | 9 / 9         | 0,2         | 0           | 4,7         | 20,7         | 0           |
|                | САХАР ПЕСОК                 | 7,5 / 7,5     | 0           | 0           | 6,8         | 26,9         | 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>18,9</b> | <b>17,5</b> | <b>66,5</b> | <b>484,3</b> | <b>13,0</b> |
| <b>Полдник</b> |                             |               |             |             |             |              |             |
|                | <b>ЯБЛОКО</b>               | <b>140</b>    | <b>0,5</b>  | <b>0,5</b>  | <b>11,0</b> | <b>52,1</b>  | <b>4,9</b>  |
|                | ЯБЛОКИ                      | 140 / 123,2   | 0,5         | 0,5         | 11          | 52,1         | 7,9         |
|                |                             |               | <b>0,5</b>  | <b>0,5</b>  | <b>11,0</b> | <b>52,1</b>  | <b>17,9</b> |
| <b>Ужин 1</b>  |                             |               |             |             |             |              |             |
|                | <b>СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ</b> | <b>150</b>    | <b>4,2</b>  | <b>4,7</b>  | <b>14,6</b> | <b>118,1</b> | <b>0,7</b>  |
|                | САХАР ПЕСОК                 | 2 / 2         | 0           | 0           | 1,8         | 7,2          | 0           |
|                | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ             | 130 / 130     | 3,5         | 3,2         | 6,1         | 70,2         | 0,7         |
|                | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ             | 1,8 / 1,8     | 0           | 1,4         | 0           | 10,7         | 0           |
|                | РИС                         | 10 / 10       | 0,7         | 0,1         | 6,7         | 30,0         | 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>ЧАЙ С САХАРОМ</b>        | <b>150</b>    | <b>0,1</b>  |             | <b>6,6</b>  | <b>26,2</b>  | <b>0</b>    |
|                | 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           |
|                |                             |               | <b>5,7</b>  | <b>4,8</b>  | <b>30,3</b> | <b>187,0</b> | <b>18,6</b> |

20,0  
сум

Утверждаю

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

## МЕНЮ

20 января 2025 г.

### Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № 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>13,7</b> | <b>3,3</b>  | <b>163,2</b>                  | <b>0,3</b>    |
|                  |               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ  | 5 / 5        | 0                 | 3,9         | 0,1         | 29,8                          | 0             |
|                  |               | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)   | 1,5 шт. / 60 | 7,2               | 6,5         | 0,4         | 84,8                          | 0             |
|                  |               | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ  | 60 / 60      | 1,6               | 1,4         | 2,8         | 32,4                          | 0,3           |
|                  |               | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                                | 2 / 2        | 0                 | 1,9         | 0           | 16,2                          | 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>0,1</b>  | <b>29,8</b>                   | <b>0</b>      |
|                  |               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ  | 5 / 5        | 0                 | 3,9         | 0,1         | 29,8                          | 0             |
|                  |               |  |              | <b>11,2</b>       | <b>18,5</b> | <b>26,2</b> | <b>302,2</b>                  | <b>0,3</b>    |
| <b>Обед</b>      |               |  |              |                   |             |             |                               |               |
| <b>2010</b>      | <b>66</b>     | <b>ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b> | <b>200</b>   | <b>2,4</b>        | <b>6,1</b>  | <b>10,6</b> | <b>101,1</b>                  | <b>13,1</b>   |
|                  |               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ  | 2,5 / 2,5    | 0                 | 2           | 0           | 14,9                          | 0             |
|                  |               | КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ   | 60 / 48      | 0,9               | 0           | 2,1         | 12,1                          | 8,6           |
|                  |               | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ                                      | 57,69 / 37,5 | 0,8               | 0,2         | 5,9         | 26,0                          | 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  | 8 / 8        | 0,2               | 1,1         | 0,3         | 11,5                          | 0             |
|                  |               | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                                | 3 / 3        | 0                 | 2,8         | 0           | 24,3                          | 0             |
|                  |               | ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ  | 1 / 1        | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           | 0             |
|                  |               | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ   | 1 / 1        | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           | 0             |
|                  |               | ЧЕСНОК   | 2 / 1,7      | 0,1               | 0           | 0,5         | 2,3                           | 0,1           |
|                  |               | ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)   | 1 / 0,74     | 0                 | 0           | 0           | 0,3                           | 0,3           |
|                  |               | <b>ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ</b>   | <b>80</b>    | <b>10,0</b>       | <b>10,1</b> | <b>5,9</b>  | <b>149,2</b>                  | <b>2,1</b>    |
|                  |               | ЛУК РЕПЧАТЫЙ   | 15 / 12,6    | 0,2               | 0           | 0,9         | 4,7                           | 0,5           |
|                  |               | МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.                        | 90 / 50,4    | 8,9               | 7,6         | 0           | 99,8                          | 0,4           |
|                  |               | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ  | 5 / 5        | 0,5               | 0,1         | 3,2         | 15,0                          | 0             |
|                  |               | ПАСТА ТОМАТНАЯ   | 5 / 5        | 0,2               | 0           | 0,9         | 4,6                           | 0,9           |
|                  |               | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ                                | 2,5 / 2,5    | 0                 | 2,4         | 0           | 20,3                          | 0             |
|                  |               | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ   | 20 / 15      | 0,2               | 0           | 0,9         | 4,8                           | 0,3           |
|                  |               | <b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>                                | <b>110</b>   | <b>6,6</b>        | <b>4,8</b>  | <b>28,6</b> | <b>179,4</b>                  | <b>0</b>      |
|                  |               | КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ  | 55 / 55      | 6,6               | 1,7         | 28,6        | 152,5                         | 0             |
|                  |               | ВОДА ПИТЬЕВАЯ  | 90 / 90      | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           | 0             |
|                  |               | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ   | 1,3 / 1,3    | 0                 | 0           | 0           | 0,0                           | 0             |
|                  |               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ  | 4 / 4        | 0                 | 3,1         | 0           | 26,9                          | 0             |
|                  |               | <b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>                                     | <b>90</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>24,1</b> | <b>21,6</b> | <b>88,4</b> | <b>626,5</b> | <b>15,5</b> |
| <b>Полдник</b> |                             |             |             |             |             |              |             |
|                | <b>ЯБЛОКО</b>               | <b>140</b>  | <b>0,5</b>  | <b>0,5</b>  | <b>11,0</b> | <b>52,1</b>  | <b>4,9</b>  |
|                | ЯБЛОКИ                      | 140 / 123,2 | 0,5         | 0,5         | 11          | 52,1         | 7,9         |
|                |                             |             | <b>0,5</b>  | <b>0,5</b>  | <b>11,0</b> | <b>52,1</b>  | <b>20,4</b> |
| <b>Ужин 1</b>  |                             |             |             |             |             |              |             |
|                | <b>СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ</b> | <b>200</b>  | <b>5,5</b>  | <b>6,5</b>  | <b>20,8</b> | <b>164,3</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             | 2,8 / 2,8   | 0           | 2,2         | 0           | 16,7         | 0           |
|                | РИС                         | 15 / 15     | 1           | 0,2         | 10,1        | 45,0         | 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>ЧАЙ С САХАРОМ</b>        | <b>180</b>  | <b>0,1</b>  |             | <b>7,6</b>  | <b>30,1</b>  | <b>0</b>    |
|                | 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           |
|                |                             |             | <b>7,4</b>  | <b>6,7</b>  | <b>39,8</b> | <b>247,7</b> | <b>21,3</b> |

20.01

сод