

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

22 января 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		
<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
2012		<b>СЫР</b>	<b>8</b>	<b>1,7</b>	<b>1,8</b>		<b>26,6</b>	<b>0</b>
		СЫР РОССИЙСКИЙ	8,125 / 8,125	1,7	1,8	0	26,6	0
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</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
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
				<b>8,8</b>	<b>5,4</b>	<b>37,0</b>	<b>236,9</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>3,9</b>	<b>5,9</b>	<b>18,6</b>	<b>135,1</b>	<b>2,9</b>
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108 / 108	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
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 29,25	0,6	0,1	4,6	20,3	2,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ</b>	<b>60/20</b>	<b>8,8</b>	<b>8,5</b>	<b>10,0</b>	<b>147,2</b>	<b>1,2</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5,938 / 4,45	0,1	0	0,3	1,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		<b>СВЕКЛА ТУШЕНАЯ</b>	<b>110</b>	<b>1,9</b>	<b>3,6</b>	<b>10,4</b>	<b>77,2</b>	<b>5,1</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	160 / 120	1,7	0,1	9,6	45,4	4,8

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
ЧЕСНОК			1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК</b>			<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>38,2</b>	<b>1,2</b>
ЯБЛОКИ			35 / 30,8	0,1	0,1	2,7	13,1	2
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>18,6</b>	<b>18,6</b>	<b>72,7</b>	<b>513,8</b>	<b>12,2</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>15,2</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ</b>			<b>150</b>	<b>4,6</b>	<b>5,1</b>	<b>15,2</b>	<b>124,6</b>	<b>0,7</b>
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
ПШЕНО			10 / 10	1,1	0,3	6,4	31,7	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
САХАР ПЕСОК			3 / 3	0	0	2,7	10,8	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>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>6,8</b>	<b>5,6</b>	<b>37,9</b>	<b>221,1</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			2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ			50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
ДРОЖЖИ			2 / 2	0,3	0	0	1,4	0
ВАНИЛИН			1 / 1	0	0	0	0,0	0
				<b>17,0</b>	<b>14,4</b>	<b>67,9</b>	<b>461,3</b>	<b>16,3</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

22 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 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>13</b>	<b>2,8</b>	<b>2,9</b>		<b>42,7</b>	<b>0</b>
		СЫР РОССИЙСКИЙ	13,016 / 13,016	2,8	2,9	0	42,7	0
<b>2012</b>	<b>393</b>	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,8</b>	<b>32,3</b>	<b>1,1</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		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>11,8</b>	<b>8,1</b>	<b>17,2</b>	<b>318,1</b>	<b>2,0</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>5,0</b>	<b>4,3</b>	<b>25,8</b>	<b>154,1</b>	<b>3,1</b>
		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	5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144 / 144	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
		СМЕТАНА	7 / 7	0,2	1	0,3	10,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0 / 0	0	0	0	0,0	0
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ</b>	<b>80/30</b>	<b>10,3</b>	<b>10,1</b>	<b>12,5</b>	<b>176,3</b>	<b>1,6</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,08	0,6	0,6	0	7,2	0
		РИС	13 / 13	0,9	0,1	8,7	39,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
		<b>СВЕКЛА ТУШЕНАЯ</b>	<b>130</b>	<b>2,4</b>	<b>5,0</b>	<b>13,1</b>	<b>101,5</b>	<b>6,4</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0

	СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	200 / 150	2,2	0,2	12	56,7	6	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0	
	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>10,8</b>	<b>45,4</b>	<b>1,6</b>	
	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	
	<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>22,8</b>	<b>20,2</b>	<b>92,9</b>	<b>622,4</b>	<b>14,7</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>17,7</b>	
<b>Ужин 1</b>								
	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ</b>	<b>200</b>	<b>5,9</b>	<b>6,1</b>	<b>19,1</b>	<b>155,7</b>	<b>0,9</b>	
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9	
	ПШЕНО	13 / 13	1,4	0,4	8,4	41,2	0	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0	
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	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>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>6,8</b>	<b>5,6</b>	<b>37,9</b>	<b>221,2</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	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,08	0,6	0,6	0	7,2	0	
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0	
	ДРОЖЖИ	2 / 2	0,3	0	0	1,4	0	
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0	
			<b>19,7</b>	<b>16,4</b>	<b>76,0</b>	<b>527,4</b>	<b>19,3</b>	