

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,6	8,1	18,9	171,8	0,7
		САХАР ПЕСОК	3/3	0	0	0,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130/130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	3,9	0	33,7	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	18/18	2,1	1	10,1	57,1	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,6	3,3	12,6	96,6	0,7
		САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130/130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5/0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	0	0	0,0	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20/20	1,5	0,6	10	51,8	0
2012		СЫР	12	2,8	3,6		44,2	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	12,143/12,14	2,8	3,6		44,2	0
				13,5	15,6	41,5	364,4	1,4
Обед								
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ	150	5,2	3,9	14,1	107,0	0,3
		КАРТОФЕЛЬ	45/29,25	0,6	0,1	4,4	20,3	0
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	20/20	4,4	0,3	8,7	53,8	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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
		СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15,6	8,2	7,1	170,9	10,1
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40/40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
		<i>Курица</i> ПЕЧЕНЬ	80/72,8	12,4	2,5	0	83,3	9,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10/10	0,8	0,1	4,5	21,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	1	14,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8/6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,6	1,4	2,3	23,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3/3	0,3	0	1,9	9,0	0
		СМЕТАНА	10/10	0,3	1,4	0,4	14,4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,24/0,24	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20/20	0	0	0	0,0	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,0	3,8	17,3	107,0	8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40/40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3/3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	150/97,5	1,9	0,4	15,4	67,6	7,8
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3		19,7	43,3	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	8,929/8,929	0,3	0	4,3	18,2	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	1,0	0,1	6,8	32,0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
2014	20	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	3,5	33,1	6
КАПУСТА КВАШЕННАЯ			32,4 / 32,4	0,6	0	1,4	8,2	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
САХАР ПЕСОК			2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			5 / 4,2	0,1	0	0,3	1,5	0,2
				28,9	19,7	77,3	590,1	25,8
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	28,8
Ужин 1								
2008	224	ПУДИНГ ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ	100/20	18,8	14,0	27,2	302,0	1,9
ТВОРОГ			90 / 90	15,7	7,6	2,5	136,9	0,2
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ			0,9 / 0,9	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.)			1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2,7 / 2,7	0	2,5	0	21,9	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
ВАНИЛИН			1,4 / 1,4	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
ЯБЛОКИ			42 / 36,96	0,1	0,1	3,3	15,7	2,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	150			10,8	43,0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
КИСЕЛЬ СУХОЙ			15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
				19,8	14,1	44,8	377,0	30,7

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 января 2025 г.

Сад 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		
Завтрак								
		КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	9,1	22,4	201,5	0,9
		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	3,9	0	33,7	0
		КРУПА ОВСЯНАЯ	20 / 20	2,4	1,1	10,3	61,6	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,2	15,4	122,0	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
2012		СЫР	14	3,0	3,1		46,0	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	14,032 / 14,03	3	3,1	0	46,0	0
				16,8	17,3	32,8	447,2	1,8
Обед								
2012	01	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	7,6	5,0	19,2	145,3	0,3
		КАРТОФЕЛЬ	50 / 32,5	0,7	0,1	4,8	22,5	0
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	30 / 30	6,6	0,5	13,1	80,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15,968 / 11,98	0,2	0	0,7	3,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	19,0	10,4	7,7	208,9	12,6
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		<i>куриц.</i> ПЕЧЕНЬ	100 / 91	15,5	3,2	0	104,0	12
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		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
		СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,6	1,4	2,3	23,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		СМЕТАНА	10 / 10	0,3	1,4	0,4	14,4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,24 / 0,24	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20 / 20	0	0	0	0,0	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,9	4,8	22,9	144,2	10,7
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 130	2,5	0,5	20,5	90,1	10,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,032 / 4,03	0	3,1	0	27,1	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3	0,1	12,0	49,1	0

		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	10 / 10	0,3	0,1	4,7	20,4	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
2014	20	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,8	5,3	49,6	9
		КАПУСТА КВАШЕННАЯ	48,6 / 48,6	0,9	0	2,1	12,2	8,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5 / 6,3	0,1	0	0,5	2,3	0,2
				36,9	25,0	97,8	755,0	34,4
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	37,4
Ужин 1								
2008	224	ПУДИНГ ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ	110/30	19,4	14,8	37,0	348,8	2,4
		ТВОРОГ	90 / 90	15,7	7,6	2,5	136,9	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,12 / 1,12	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	4,1	18,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 1шт.	1,2	1,1	1,1	14,1	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	1,6 / 1,6	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		ПОВИДЛО	30 / 30	0,1	0	18	71,7	0
		ЯБЛОКИ	55 / 48,4	0,2	0,2	4,3	20,4	3,1
		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
		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			13,0	51,6	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
				20,8	14,9	33,1	443,1	39,8