

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

29 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		
Завтрак								
		КАША МАННАЯ	150	5,3	3,4	20,4	134,3	0,7
		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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,6	3,2	13,0	97,6	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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
2012		СЫР	8	1,7	2,2		25,9	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	7,917 / 7,917	1,7	2,2	0	25,9	0
				12,2	9,0	43,2	305,4	1,4
Обед								
		СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КБ	150	3,9	4,4	18,6	123,9	2,9
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 29,25	0,6	0,1	4,6	20,3	2,4
		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	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.)	0,17 шт. / 6,67	0,8	0,8	0	9,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	9,9	9,8	10,1	161,7	1,5
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,4 / 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. / -	0,6	0,6	0	7,1	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5,33 / 4	0,1	0	0,3	1,3	0,1
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,9	2,0	8,1	61,7	0,7
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0

		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		ЧЕСНОК	1,1 / 1	0,1	0	0,3	1,4	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,1	45,8	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				20,8	16,7	72,5	509,2	6,5
Полдник								
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
		СОК	150 / 150	0,8	0	14,9	64,5	3
				0,8	0,2	14,9	64,5	3,5
Ужин 1								
2012	249	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	70	9,1	6,6	2,0	98,8	0,3
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	70 / 37,1	5,6	0,3	0	24,0	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6 / 1,6	0	1,5	0	13,0	0
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	40	0,6		3,3	15,6	1,6
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	55 / 41,25	0,6	0	3,3	15,6	1,6
		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
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,0	1
		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	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
				11,3	6,7	21,2	185,1	12,4



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

МЕНЮ

29 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		
Завтрак								
		КАША МАННАЯ	200	6,5	4,3	24,4	165,4	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	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,6	4,1	15,8	123,3	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	0
		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
2012		СЫР	13	2,9	3,6		42,5	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	12,975 / 12,975	2,9	3,6	0	42,5	0,1
				16,3	12,9	55,2	408,9	1,8
Обед								
		СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	5,0	5,5	25,9	167,2	3,1
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	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. / 6,61	0,8	0,8	0	9,4	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
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/30	10,3	10,0	12,9	175,8	1,5
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,2 / 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	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4 / 4	0,4	0,1	2,5	12,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,96	0,6	0,6	0	7,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	7,4 / 5,6	0,1	0	0,4	1,8	0,1
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,4	3,0	9,6	78,9	1,4

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			18,017 / 13,51	0,2	0	0,8	4,2	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			1 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ			180	0,2		12,6	51,7	0
СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ			10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	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			25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			25,041 / 25,04	1,8	0,2	11,5	53,4	0
				23,8	19,1	91,8	618,8	7,8
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	10,8
Ужин 1								
2012	249	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	80	12,6	9,0	2,7	136,7	0,4
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			1,6 / 1,6	0	1,2	0	9,5	0
РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ			80 / 42,4	6,4	0,4	0	27,5	0,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ			50	0,8	0,1	4,6	21,2	2,2
СВЕКЛА СТОЛОВАЯ			75 / 56,25	0,8	0,1	4,6	21,2	2,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			25,041 / 25,04	1,8	0,2	11,5	53,4	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,3	1,1
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
				15,4	9,3	26,6	243,6	14,5