

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

30 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,5	7,6	20,4	171,8	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		ПШЕНО	18 / 18	2	0,5	11,6	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
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		СЫР	8	1,9	2,4		29,8	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	8,182 / 8,18	1,9	2,4	0	29,8	0,1
				12,5	13,9	43,0	350,0	1,5
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.	150	2,1	3,4	11,4	80,0	5,7
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 29,25	0,6	0,1	4,6	20,3	2,4
		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	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		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
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	9,1	9,0	6,1	136,7	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,45	0,7	0,6	0	7,7	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,1	2,5	19,3	109,7	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,727 / 2,727	0	2,1	0	18,4	0
		СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,7	3,0	29,4	0,6

		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2,56 / 1,92	0	0	0,1	0,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	0,6 / 0,6	0	0	0,5	2,2	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	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 ДАРНИЦКИЙ	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
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,5	2,4	3,7	37,0	1,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	45,24 / 38	0,5	0,1	2,8	14,0	1,5
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
				18,9	19,5	76,9	544,0	10,0
Полдник								
		ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14
		ЯБЛОКИ	140 / 140	0,6	0,6	13,7	65,8	22,4
				0,6	0,6	13,7	65,8	24,0
Ужин 1								
2012	447	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	60/20	4,7	5,4	31,9	191,6	0,3
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	25 / 25	2,6	0,3	15,9	75,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	55 / 55	1,5	1,4	2,6	29,7	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт. / 3,64	0,5	0,4	0	5,1	0
		САХАР ПЕСОК	1,5 / 1,5	0	0	1,4	5,4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,818 / 1,818	0	1,4	0	12,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	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
		КИСЕЛЬ	150			24,5	96,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	15 / 15	0	0	2,7	53,9	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
				5,7	5,5	63,2	320,5	24,3

20.01

сем

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

30 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		
Завтрак								
		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,7	8,5	24,4	203,5	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,042 / 5,04	0	3,9	0	33,9	0
		ПШЕНО	20 / 20	2,2	0,5	12,8	53,4	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
		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
		СЫР	13	3,0	3,8		47,4	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	13,025 / 13,025	3	3,8	0	47,4	0,2
				16,6	17,4	54,8	450,6	1,9
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН. Б-НЕ.	200	2,4	4,4	13,8	101,1	6,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	100 / 75	1	0,1	6	28,4	3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	10,2	10,4	6,3	152,3	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,04	0,6	0,6	0	7,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,2	3,6	25,7	148,8	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	40 / 40	4,2	0,5	25,7	121,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,034 / 4,03	0	3,1	0	27,1	0
		СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,7	3,0	29,4	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0

		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2,06 / 1,92	0	0	0,1	0,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	0,6 / 0,6	0	0	0,5	2,2	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	0
		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 ДАРНИЦКИЙ	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
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0,8	2,0	5,2	40,9	2,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	67,86 / 57	0,8	0,1	4,3	21,1	2,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
				22,7	22,6	95,0	658,7	12,5
Полдник								
		ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14
		ЯБЛОКИ	140 / 140	0,6	0,6	13,7	65,8	22,4
				0,6	0,6	13,7	65,8	26,5
Ужин 1								
2012	447	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	120/20	9,1	8,9	51,5	318,5	0,6
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	110 / 110	2,9	2,6	5,2	59,4	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт. / 8,07	1	0,8	0,1	11,4	0
		САХАР ПЕСОК	2,5 / 2,5	0	0	2,3	9,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,025 / 3,025	0	2,4	0	20,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	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
		КИСЕЛЬ	180			13,0	51,6	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
				10,5	9,0	73,6	412,8	27,1

30.01
с.а.г

