

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

**МЕНЮ**

6 февраля 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>								
2012	417	<b>КАША <i>рисовая</i> МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>8,3</b>	<b>23,5</b>	<b>196,2</b>	<b>0,9</b>
		КРУПА <i>рисовая</i>	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	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
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,8</b>	<b>4,3</b>	<b>15,4</b>	<b>123,7</b>	<b>0,9</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	1,2 / 1,2	0,3	0,2	0,1	3,2	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
		<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>13,5</b>	<b>13,5</b>	<b>53,9</b>	<b>397,6</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
		<b>БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>6,0</b>	<b>12,9</b>	<b>109,1</b>	<b>11,1</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,3	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	50 / 37,5	0,6	0	3	14,2	1,5
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	5,8
		СМЕТАНА	10 / 10	0,3	1,4	0,4	14,4	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		<b>ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>10,2</b>	<b>9,9</b>	<b>6,1</b>	<b>147,4</b>	<b>0,8</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		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.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,17	0,7	0,6	0	7,3	0
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>110</b>	<b>4,9</b>	<b>4,0</b>	<b>30,1</b>	<b>172,6</b>	<b>0</b>
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	47 / 47	4,9	0,6	30,1	143,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,4 / 4,4	0	3,4	0	29,6	0
		<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>2,5</b>	<b>27,2</b>	<b>0,6</b>
		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

	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	0
	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</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>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>23,0</b>	<b>22,1</b>	<b>92,6</b>	<b>642,5</b>	<b>14,3</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>19,2</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ</b>	<b>120</b>	<b>19,2</b>	<b>15,0</b>	<b>32,7</b>	<b>334,6</b>	<b>0,5</b>
	ТВОРОГ	90 / 90	15,7	7,6	2,5	136,9	0,2
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	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	4,6	18,0	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,534 / 3,53	0	2,7	0	23,8	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	ПОВИДЛО	30 / 30	0,1	0	18	71,7	0
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	<b>КИСЕЛЬ</b>	<b>180</b>			<b>13,0</b>	<b>51,6</b>	<b>0</b>
	ВСК. ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	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>20,6</b>	<b>15,1</b>	<b>54,8</b>	<b>428,9</b>	<b>19,7</b>

Утверждаю

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



## МЕНЮ

6 февраля 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>								
2012	417	<b>КАША <i>рисовая</i> МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,2</b>	<b>7,3</b>	<b>19,5</b>	<b>165,4</b>	<b>0,7</b>
		КРУПА <i>рисовая</i>	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,7</b>	<b>3,4</b>	<b>12,6</b>	<b>97,9</b>	<b>0,7</b>
		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	1 / 1	0,2	0,2	0,1	2,6	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>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				<b>10,4</b>	<b>11,3</b>	<b>42,1</b>	<b>315,1</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
		<b>БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>4,9</b>	<b>10,2</b>	<b>87,5</b>	<b>8,6</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 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	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30 / 24	0,4	0	1	6,0	4,3
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	40 / 30	0,5	0	2,4	11,3	1,2
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		<b>ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ</b>	<b>60</b>	<b>9,1</b>	<b>9,0</b>	<b>6,0</b>	<b>136,0</b>	<b>0,7</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,33	0,7	0,6	0	7,6	0
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>90</b>	<b>3,1</b>	<b>2,8</b>	<b>19,3</b>	<b>111,5</b>	<b>0</b>
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	20,2	0
		<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>0,3</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>	<b>18,1</b>	<b>0,4</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	0,8 / 0,8	0,1	0	0,5	2,4	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2 / 1,5	0	0	0,1	0,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,4 / 0,3	0	0	0	0,1	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0