

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 февраля 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								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,2	7,4	19,5	166,5	0,7
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	59,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,172 / 5,17	0	4	0	34,8	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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	2	2,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		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		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				10,3	15,1	42,6	345,7	1,4
Обед								
		РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,6	4,9	9,2	81,8	3,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 32,8	0,7	0,1	5,1	22,5	2,0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10,67 / 9	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ОГУРЦЫ СЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	18 / 15,84	0,1	0	0,3	1,9	0,3
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	1 / 4	0,4	0	2,5	11,3	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	9,1	9,0	6,0	136,2	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,7
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	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. / 5,52	0,7	0,6	0	7,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		РАГУ ОВОЩНОЕ	110	2,5	3,8	12,0	85,9	10,1
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70 / 45,5	0,9	0,2	7,2	31,5	3,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,6	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2

КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ			80 / 64	1,1	0,1	2,7	16,1	11,5
ЧЕСНОК			1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	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			15	1,1	0,1	6,9	32,3	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			15,172 / 15,17	1,1	0,1	6,9	32,3	0
				17,0	18,2	60,7	455,4	21,6
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	24,6
Ужин 1								
2012	249	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	11,2	6,1	7,6	124,1	0,8
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			100 / 53	8	0,5	0	34,4	0,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,24 шт. / 9,66	1,1	1	0,1	13,7	0,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ			10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			15	1,1	0,1	6,9	32,3	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			15,172 / 15,17	1,1	0,1	6,9	32,3	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ			150	0,1		6,8	27,7	0,8
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			5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ			40	0,7		3,8	18,2	1,9
СВЕКЛА СТОЛОВАЯ			64 / 48	0,7	0	3,8	18,2	1,9
				13,1	6,2	25,1	202,3	28,1

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

7 февраля 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								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,4	8,3	23,5	196,4	0,9
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,045 / 5,045	0	3,9	0	33,9	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,7	4,1	16,3	125,1	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	2 / 2	0,2	0	1	4,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		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		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				13,4	17,2	54,9	429,0	1,8
Обед								
		РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,2	6,7	12,4	111,1	4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	20 / 17,6	0,1	0	0,3	2,1	0,4
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,3	19,9	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	10,1	9,9	6,1	147,2	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,05	0,6	0,6	0	7,1	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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		РАГУ ОВОЩНОЕ	130	3,0	5,3	15,4	115,2	20,5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	90 / 58,5	1,1	0,2	9,2	40,5	4,7
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3

		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	100 / 80	1,3	0,1	3,5	20,2	14,4
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,2		12,6	51,7	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	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
				20,0	22,4	74,9	559,7	27,1
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	30,1
Ужин 1								
2012	249	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	13,3	7,8	8,4	150,0	0,9
		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
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	120 / 63,6	9,6	0,6	0	41,2	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,09	1,2	1,1	0,1	14,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		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
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	31,9	1
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
				15,8	8,0	30,1	247,3	34,4