

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

3 марта 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 МОЛОЧНАЯ	150	5,3	7,3	22,4	171,3	0,7
		КРУПА МАННАЯ	18 / 18	1,8	0,2	11,6	53,3	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	150	0,1		6,9	27,4	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	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		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				6,9	11,8	39,4	280,3	0,7
Обед								
2010	66	ЩИ ИЗ СВЕЖ.КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1,8	4,3	8,4	75,1	11,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,8 / 0,8	0	0,7	0	4,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30 / 30	0,5	0	1,3	7,6	5,4
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	10 / 7,4	0,2	0	0,5	2,7	3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	0,7 / 0,6	0	0	0,2	0,8	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАКАРОНЫ С ТУШЕНКОЙ	150	14,1	12,6	19,9	261,0	0,3
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,852 / 1,85	0	1,4	0	12,4	0
		КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	70 / 70	10,9	8,9	0,1	138,6	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
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,5	47,6	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	7,5 / 7,5	0	0	6,8	26,9	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	32,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,185 / 15,185	1,1	0,1	6,9	32,4	0
				19,7	17,4	62,2	489,5	12,7

Полдник

	ЯБЛОКО	65	0,2	0,2	5,1	24,2	2,3
ЯБЛОКИ		65 / 57,2	0,2	0,2	5,1	24,2	3,7
			0,2	0,2	5,1	24,2	15,0

Ужин 1

	СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ	70	11,6	5,7	6,6	117,7	0,7	
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2 / 2	0	1,6	0	11,9	0	
РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ		110 / 58,3	8,8	0,5	0	37,8	0,4	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,26 шт. / 10,37	1,2	1,1	0,1	14,7	0	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0	
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,4	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		15,185 / 15,185	1,1	0,1	6,9	32,4	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	26,2	0	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ		0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		43,8 / 43,8	0	0	0	0,0	0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		109,5 / 109,5	0	0	0	0,0	0	
САХАР ПЕСОК		7 / 7	0	0	6,4	25,1	0	
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0,6	2,3	2,5	31,4	0,3
СВЕКЛА СТОЛОВАЯ		31,852 / 23,89	0,4	0	1,9	9,0	0	
ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ		8 / 8	0,1	0	0,1	0,9	0,2	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		2,38 / 2	0	0	0,2	0,7	0,1	
ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ		6,296 / 4,09	0,1	0	0,3	1,4	0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0	
			13,4	8,1	22,6	207,7	16,0	

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

3 марта 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,5	8,2	25,5	198,8	0,9
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,1		7,8	31,5	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		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		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				8,9	13,0	48,4	337,8	0,9
Обед								
2010	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	2,4	6,5	10,2	103,4	12,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60 / 48	0,9	0	2,1	12,1	8,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		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
		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
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		МАКАРОНЫ С ТУШЕНКОЙ	180	17,6	15,7	32,9	353,9	0,3
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	50 / 50	5,2	0,7	32,1	152,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,97 / 2,97	0	2,4	0	20,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	80 / 80	12,3	10,2	0,2	158,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	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 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
				24,7	22,7	84,1	543,5	14,1
Полдник								

		ЯБЛОКО	65	0,2	0,2	5,1	24,2	2,3
		ЯБЛОКИ	65 / 57,2	0,2	0,2	5,1	24,2	3,7
				0,2	0,2	5,1	24,2	16,4
Ужин 1								
		СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ	80	11,9	7,3	7,4	135,9	0,6
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	110 / 58,3	8,8	0,5	0	37,6	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 9,9	1,2	1	0,1	14,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7 / 2,7	0	2,5	0	21,9	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
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16,04 / 12,03	0,2	0	0,7	3,8	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
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,6	30,1	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,4	3,7	47,5	0,3
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	48,02 / 36,02	0,5	0	2,9	13,6	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	12 / 12	0,1	0	0,2	1,4	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57 / 3	0	0	0,2	1,1	0,1
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	9,208 / 5,99	0,2	0	0,4	2,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0
				14,2	10,8	27,8	256,2	17,3