

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

**МЕНЮ**

7 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	<b>КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,1</b>	<b>7,5</b>	<b>20,6</b>	<b>171,3</b>	<b>0,7</b>
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		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	5,185 / 5,185	0	4	0	34,9	0
		ПШЕНО	8 / 8	0,9	0,2	5,1	25,4	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>7,3</b>	<b>28,8</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КАКАО	1,111 / 1,11	0,1	0	0,9	3,7	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>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				<b>6,7</b>	<b>12,0</b>	<b>38,0</b>	<b>281,7</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>								
		<b>РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>4,2</b>	<b>8,8</b>	<b>74,7</b>	<b>3,2</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,8 / 1,8	0	1,4	0	10,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		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 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	18 / 15,84	0,1	0	0,3	1,9	0,3
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4 / 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
		<b>ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ</b>	<b>60</b>	<b>9,0</b>	<b>8,9</b>	<b>6,0</b>	<b>134,7</b>	<b>0,7</b>
		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.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,44	0,6	0,5	0	6,3	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
		<b>РАГУ ОВОЩНОЕ</b>	<b>110</b>	<b>2,5</b>	<b>3,8</b>	<b>12,4</b>	<b>87,4</b>	<b>16,3</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		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	1,8	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	80 / 64	1,1	0,1	2,7	16,1	11,5



	ЧЕСНОК		170,85	0,1	0	0,3	1,2	0
	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>		<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,1</b>	<b>45,8</b>	<b>0</b>
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		9/9	0,2	0	4,7	20,7	0
	САХАР ПЕСОК		7/7	0	0	6,4	25,1	0
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ		40/40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>32,4</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		15,185/ 15,185	1,1	0,1	6,9	32,4	0
				<b>16,8</b>	<b>17,4</b>	<b>60,7</b>	<b>448,4</b>	<b>20,9</b>
<b>Полдник</b>								
	<b>ЯБЛОКО</b>		<b>130</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>10,2</b>	<b>48,4</b>	<b>4,6</b>
	ЯБЛОКИ		130/114,4	0,5	0,5	10,2	48,4	7,3
				<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>10,2</b>	<b>48,4</b>	<b>25,5</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2012</b>	<b>249</b>	<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ</b>	<b>60</b>	<b>10,5</b>	<b>5,4</b>	<b>6,6</b>	<b>109,8</b>	<b>0,7</b>
		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	100/53	8	0,5	0	34,4	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт. / 7,41	0,9	0,8	0,1	10,4	0
		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	10/7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		<b>СВЕКЛА ОТВАРНАЯ</b>	<b>50</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>19,9</b>	<b>2,1</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	70/52,5	0,8	0,1	4,2	19,9	2,1
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,6</b>	<b>26,2</b>	<b>0</b>
		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
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>32,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,185/ 15,185	1,1	0,1	6,9	32,4	0
				<b>12,5</b>	<b>5,6</b>	<b>24,3</b>	<b>188,3</b>	<b>28,3</b>



Утверждаю

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

**МЕНЮ**

7 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	134	<b>КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,2</b>	<b>8,3</b>	<b>24,8</b>	<b>201,6</b>	<b>0,9</b>
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		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	5,047 / 5,047	0	3,9	0	34,0	0
		ПШЕНО	8 / 8	0,9	0,2	5,1	25,4	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>8,3</b>	<b>32,8</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КАКАО	1,215 / 1,215	0,1	0	1	4,1	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>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				<b>8,6</b>	<b>13,1</b>	<b>48,2</b>	<b>341,9</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
		<b>РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,0</b>	<b>5,7</b>	<b>11,9</b>	<b>100,4</b>	<b>3,8</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	0,3
		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
		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
		<b>ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>10,1</b>	<b>9,9</b>	<b>6,1</b>	<b>146,9</b>	<b>0,8</b>
		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.)	0,12 шт. / 4,86	0,6	0,6	0	6,8	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
		<b>РАГУ ОВОЩНОЕ</b>	<b>130</b>	<b>3,0</b>	<b>4,6</b>	<b>15,7</b>	<b>109,8</b>	<b>20,6</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	100 / 60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8
		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 / 2	0	1,9	0	16,2	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	
	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>12,6</b>	<b>51,7</b>	<b>0</b>	
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0	
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	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>19,8</b>	<b>20,7</b>	<b>74,7</b>	<b>543,3</b>	<b>26,1</b>	
<b>Полдник</b>								
	<b>ЯБЛОКО</b>	<b>130</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>10,2</b>	<b>48,4</b>	<b>4,6</b>	
	ЯБЛОКИ	130 / 114,4	0,5	0,5	10,2	48,4	7,3	
			<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>10,2</b>	<b>48,4</b>	<b>30,7</b>	
<b>Ужин 1</b>								
<b>2012</b>	<b>249</b>	<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ</b>	<b>70</b>	<b>11,8</b>	<b>7,1</b>	<b>7,4</b>	<b>133,7</b>	<b>0,8</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	110 / 58,3	8,8	0,5	0	37,8	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	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	
		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
		<b>СВЕКЛА ОТВАРНАЯ</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,8</b>	<b>22,7</b>	<b>2,4</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,6</b>	<b>30,1</b>	<b>0</b>
		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
		<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>14,2</b>	<b>7,3</b>	<b>28,9</b>	<b>229,2</b>	<b>33,9</b>