

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

7 апреля 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		
Завтрак								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7,2	10,4	0,5	114,6	0
		МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	60 / 60	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	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
				9,6	15,2	23,4	253,6	0
Обед								
2010	66	ЩИ ИЗ КВАШЕН. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,0	6,6	9,6	100,2	8,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	30 / 30	0,5	0	0,8	6,2	3,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	65 / 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	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	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	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	80	9,9	9,6	5,5	143,3	1,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15 / 12,6	0,2	0	0,9	4,7	0,5
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
		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
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,6	4,0	28,6	172,5	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	55 / 55	6,6	1,7	28,6	152,5	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,2 / 76,2	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,1 / 1,1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,966 / 2,966	0	2,3	0	20,0	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
	23,2	20,7	84,7	602,2	10,0	
Полдник						
ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	10,7	50,8	4,8
ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	10,7	50,8	7,7
	0,5	0,5	10,7	50,8	14,8	
Ужин 1						
ПУДИНГ ИЗ РЫБЫ	80	10,4	7,5	7,2	131,0	0,6
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	90 / 47,7	7,2	0,4	0	30,9	0,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,17	1,2	1,1	0,1	14,4	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
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,8	0,1	4,6	21,2	2,2
СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	75 / 56,25	0,8	0,1	4,6	21,2	2,2
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	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
	12,7	7,7	28,5	225,0	17,6	

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

7 апреля 2025 г.

Ясли 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		
Завтрак								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	4,8	8,2	0,4	86,3	0
		МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	50 / 50	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	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
				6,4	12,7	17,4	195,3	0
Обед								
2010	66	ЩИ ИЗ КВАШЕН. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,9	4,0	8,1	71,1	8,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,8 / 0,8	0	0,7	0	4,8	0
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	20 / 20	0,4	0	0,5	4,1	2,4
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	54,17 / 32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
		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
		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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	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	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	60	8,6	8,7	3,2	120,3	1,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	3,6	3,0	15,6	101,1	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	30 / 30	3,6	0,9	15,6	83,2	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,3 / 62,3	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,667 / 2,667	0	2,1	0	17,9	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	1,0	0,1	6,8	32,0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
			17,8	16,2	60,7	445,5	10,3
Полдник							
	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	10,7	50,8	4,8
ЯБЛОКИ		120 / 120	0,5	0,5	10,7	50,8	7,7
			0,5	0,5	10,7	50,8	15,1
Ужин 1							
	ПУДИНГ ИЗ РЫБЫ	70	9,4	5,9	6,6	110,7	0,6
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ		80 / 42,4	6,4	0,4	0	27,5	0,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,27 шт. / 10,67	1,3	1,1	0,1	15,1	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
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	40	0,7		3,8	18,2	1,9
СВЕКЛА СТОЛОВАЯ		64 / 48	0,7	0	3,8	18,2	1,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	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
			11,2	6,0	23,8	187,1	17,6