

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

**МЕНЮ**

10 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>80</b>	<b>4,8</b>	<b>9,6</b>	<b>0,4</b>	<b>98,5</b>	<b>0</b>
		УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ МОЛОКО	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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>27,4</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	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>6,4</b>	<b>14,1</b>	<b>17,4</b>	<b>207,5</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
<b>2010</b>	<b>66</b>	<b>ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>1,9</b>	<b>4,9</b>	<b>8,4</b>	<b>80,1</b>	<b>10,8</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
		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
		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
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		<b>ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ</b>	<b>60</b>	<b>8,6</b>	<b>8,7</b>	<b>3,2</b>	<b>121,2</b>	<b>1,6</b>
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12 / 10,08	0,1	0	0,7	3,7	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	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	12 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>90</b>	<b>4,2</b>	<b>3,4</b>	<b>18,2</b>	<b>116,3</b>	<b>0</b>
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	35 / 35	4,2	1,1	18,2	97,0	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	2,857 / 2,857	0	2,3	0	19,3	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,5</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>

	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	
	<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>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>18,8</b>	<b>17,5</b>	<b>65,9</b>	<b>481,3</b>	<b>12,4</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>17,3</b>	
<b>Ужин 1</b>								
<b>2012</b>	<b>447</b>	<b>БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ</b>	<b>50/10</b>	<b>4,1</b>	<b>5,7</b>	<b>23,3</b>	<b>157,2</b>	<b>0,3</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	21 / 21	2,2	0,3	13,4	63,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	52,143 / 52,14	1,4	1,3	2,5	28,2	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,29	0,5	0,5	0	6,0	0
		САХАР ПЕСОК	1,5 / 1,5	0	0	1,4	5,4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,143 / 2,14	0	1,7	0	14,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ПОВИДЛО	10 / 10	0	0	6	23,9	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>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
		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
				<b>5,6</b>	<b>5,8</b>	<b>39,0</b>	<b>226,1</b>	<b>17,6</b>



МЕНЕДЖЕР ПО ЗАКУПКАМ  
КАРПІЛОВА М. А.

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

**МЕНЮ**

10 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>7,2</b>	<b>12,3</b>	<b>0,5</b>	<b>131,1</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60,18	7,2	6,5	0,4	85,1	0
		УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ МОЛОКО	60 / 60	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,8</b>	<b>31,5</b>	<b>0</b>
		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
		<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>9,6</b>	<b>17,1</b>	<b>23,4</b>	<b>270,1</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	66	<b>ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,3</b>	<b>6,0</b>	<b>10,3</b>	<b>100,0</b>	<b>13</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	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
		СМЕТАНА	8 / 8	0,2	1,1	0,3	11,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		<b>ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ</b>	<b>80</b>	<b>10,0</b>	<b>10,1</b>	<b>5,9</b>	<b>149,2</b>	<b>2,1</b>
		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	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>110</b>	<b>6,6</b>	<b>4,8</b>	<b>28,6</b>	<b>179,3</b>	<b>0</b>
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	55 / 55	6,6	1,7	28,6	152,5	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90 / 90	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,3 / 1,3	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,982 / 3,98	0	3,1	0	26,8	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>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>53,4</b>	<b>0</b>	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,044 / 25,04	1,8	0,2	11,5	53,4	0	
			<b>24,0</b>	<b>21,5</b>	<b>88,2</b>	<b>625,4</b>	<b>15,1</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>20,0</b>	
<b>Ужин 1</b>								
<b>2012</b>	<b>447</b>	<b>БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ</b>	<b>100/20</b>	<b>8,2</b>	<b>7,3</b>	<b>46,1</b>	<b>280,7</b>	<b>0,6</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	42 / 42	4,3	0,5	26,8	126,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	103,982 / 103,98	2,8	2,5	4,9	56,2	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт. / 8,14	1	0,8	0,1	11,5	0
		САХАР ПЕСОК	2,5 / 2,5	0	0	2,3	9,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,035 / 2,035	0	1,6	0	13,7	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>53,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,044 / 25,04	1,8	0,2	11,5	53,4	0
		<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
		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
				<b>10,1</b>	<b>7,5</b>	<b>65,2</b>	<b>364,2</b>	<b>20,6</b>