

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

11 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								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,4	8,3	23,5	196,2	0,9
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		7,9	31,5	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,23 / 1,23	0,1	0	0,6	2,8	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				8,8	9,2	46,4	305,4	0,9
Обед								
		РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	1,8	5,9	10,9	97,6	3,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		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	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИНЫМ МЯСОМ	180	11,7	12,5	21,1	229,4	10,5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		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
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		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
				18,2	18,9	73,0	513,2	14,7
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	17,7
Ужин 1								
		РЫБНОЕ СУФЛЕ	80	11,4	6,8	8,1	132,0	0,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2,2 / 2,2	0	2,1	0	17,8	0
РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ			100 / 53	8	0,5	0	34,4	0,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,25 шт. / 10,16	1,2	1,1	0,1	14,4	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ			15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
СВЕКЛА СТОЛОВАЯ			80 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		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
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,3	1,1
САХАР ПЕСОК			8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ЛИМОН			7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			180 / 180	0	0	0	0,0	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ			0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
				13,9	7,0	29,8	229,7	22,1

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								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,2	7,3	19,5	166,4	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,152 / 5,15	0	3,9	0	34,7	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1		6,9	27,2	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,909 / 0,909	0,1	0	0,5	2,1	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					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				6,8	7,9	36,4	245,4	0,7
Обед								
		РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	4,9	5,3	77,5	3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 27	0,5	0,1	4,3	18,7	2,2
		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	16 / 14,08	0,1	0	0,2	1,6	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
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИНЫМ МЯСОМ	150	10,1	10,7	16,7	191,1	8,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	160 / 96	1,8	0,4	15,1	66,5	7,7
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	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
		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.	15,152 / 15,15	1,1	0,1	6,9	32,3	0
				15,3	16,1	58,5	420,1	12,3
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	15,3
Ужин 1								
		РЫБНОЕ СУФЛЕ	70	10,1	5,8	7,2	115,6	0,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ			90 / 47,7	7,2	0,4	0	30,9	0,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,24 шт. / 9,7	1,1	1	0,1	13,7	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ			10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,8	0,1	4,0	18,9	2
СВЕКЛА СТОЛОВАЯ			66,67 / 50	0,8	0,1	4	18,9	2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,3	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			15,152 / 15,15	1,1	0,1	6,9	32,3	0
2012	393	ЧАЙ С 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
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			150 / 150	0	0	0	0,0	0
				12,1	6,0	24,9	194,5	18,9