

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

14 апреля 2025 г.

Сад 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								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7,2	10,4	0,5	114,9	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.)	1,5 шт. / 60,16	7,2	6,5	0,4	85,1	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	253,9	0
Обед								
2010	66	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ! С КАРТОФ. ... С СО СМЕТАНОЙ	200	2,3	6,5	9,3	99,3	12,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		КАПУСТА БЕЛЮКАЧАННАЯ	50 / 48	0,9	0	2,1	12,1	8,6
		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	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	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	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
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПЛОВ С ТУШЕНКОЙ	180	11,9	11,5	39,1	310,9	0,8
		РИС	55 / 55	3,7	0,6	37	164,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,5	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	25 / 18,75	0,2	0	1,2	5,9	0,4
		КОНСЕРВЫ МЯСНЫЕ	90 / 50,4	7,8	6,5	0,1	99,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	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

			18,9	18,5	89,4	596,4	13,2	
Полдник								
	ЯБЛОКО		110	0,4	0,4	9,8	46,5	4,4
	ЯБЛОКИ		110 / 110	0,4	0,4	9,8	46,5	7
				0,4	0,4	9,8	46,5	17,6
Ужин 1								
	СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ		70	10,5	7,5	3,3	116,5	0,8
	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		100 / 53	8	0,5	0	34,4	0,4
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,25 шт. / 10,08	1,2	1,1	0,1	14,2	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
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ		60 / 60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
	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
				13,1	12,9	24,6	260,7	22,6

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 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	40 / 40	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 СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,8	4,9	8,0	78,0	10,6
		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	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
		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
		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
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПЛОВ С ТУШЕНКОЙ	150	13,6	12,8	25,3	279,8	0,7
		РИС	35 / 35	2,4	0,4	23,6	104,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		КОНСЕРВЫ МЯСНЫЕ	70 / 70	10,9	8,9	0,1	136,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	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.	15,143 / 15,14	1,1	0,1	6,9	32,3	0

			19,2	18,2	66,8	509,3	11,3
Полдник							
	ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	9,8	46,5	4,4
	ЯБЛОКИ	110 / 110	0,4	0,4	9,8	46,5	7
			0,4	0,4	9,8	46,5	15,7
Ужин 1							
	СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ	60	8,6	5,8	2,5	91,2	0,8
	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.)	0,26 шт. / 10,29	1,2	1,1	0,1	14,6	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
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40 / 40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,3	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,143 / 15,14	1,1	0,1	6,9	32,3	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
			10,6	9,5	19,1	197,3	19,3