

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

**МЕНЮ**

17 апреля 2025 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                        | Выход             | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------|-------------------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                           |                   | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                           |                   |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 417                 | КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ                     | 150               | 5,6               | 8,1     | 18,9             | 171,8                                    | 0,7                   |
|                               |                     | ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ                            | 18 / 18           | 2,1               | 1       | 10,1             | 57,1                                     | 0                     |
|                               |                     | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                           | 130 / 130         | 3,5               | 3,2     | 6,1              | 70,2                                     | 0,7                   |
|                               |                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                           | 5 / 5             | 0                 | 3,9     | 0                | 33,7                                     | 0                     |
|                               |                     | САХАР ПЕСОК                               | 3 / 3             | 0                 | 0       | 2,7              | 10,8                                     | 0                     |
|                               |                     | КАКАО С МОЛОКОМ                           | 150               | 3,7               | 3,4     | 12,6             | 97,9                                     | 0,7                   |
|                               |                     | САХАР ПЕСОК                               | 7 / 7             | 0                 | 0       | 6,4              | 25,1                                     | 0                     |
|                               |                     | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                           | 130 / 130         | 3,5               | 3,2     | 6,1              | 70,2                                     | 0,7                   |
|                               |                     | КАКАО-ПОРОШОК                             | 1 / 1             | 0,2               | 0,2     | 0,1              | 2,6                                      | 0                     |
|                               |                     | БАТОН                                     | 20                | 1,5               | 0,6     | 10,0             | 51,8                                     | 0                     |
|                               |                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ.                           | 20 / 20           | 1,5               | 0,6     | 10               | 51,8                                     | 0                     |
| 2012                          |                     | МАСЛО НА БУТЕРБРОД                        | 5                 |                   | 3,9     | 0,1              | 29,8                                     | 0                     |
|                               |                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                           | 5 / 5             | 0                 | 3,9     | 0,1              | 29,8                                     | 0                     |
|                               |                     |                                           |                   | 10,8              | 16,0    | 41,6             | 351,3                                    | 1,4                   |
| Обед                          |                     |                                           |                   |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ<br>СО СМЕТАНОЙ    | 150               | 1,9               | 4,9     | 9,4              | 83,7                                     | 8,2                   |
|                               |                     | 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                              | 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                   |
|                               |                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                           | 2 / 2             | 0                 | 1,6     | 0                | 11,9                                     | 0                     |
|                               |                     | КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ                      | 30 / 24           | 0,4               | 0       | 1                | 6,0                                      | 4,3                   |
|                               |                     | СВЕКЛА СТОЛОВАЯ                           | 40 / 30           | 0,5               | 0       | 2,4              | 11,3                                     | 1,2                   |
|                               |                     | СМЕТАНА                                   | 9 / 9             | 0,2               | 1,3     | 0,3              | 13,0                                     | 0                     |
|                               |                     | ЧЕСНОК                                    | 1 / 0,85          | 0,1               | 0       | 0,3              | 1,2                                      | 0                     |
|                               |                     | КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ                           | 60                | 9,0               | 8,9     | 6,0              | 135,1                                    | 0,7                   |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.                             | 10 / 10           | 0,8               | 0,1     | 4,6              | 21,3                                     | 0                     |
|                               |                     | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                           | 20 / 20           | 0,6               | 0,5     | 0,9              | 10,8                                     | 0,1                   |
|                               |                     | 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                   |
|                               |                     | МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН. | 70 / 39,2         | 6,9               | 5,9     | 0                | 77,6                                     | 0,3                   |
|                               |                     | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                        | 0,12 шт. /<br>4,7 | 0,6               | 0,5     | 0                | 6,7                                      | 0                     |
|                               |                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ   | 90                | 3,7               | 2,8     | 22,5             | 126,3                                    | 0                     |
|                               |                     | ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ                        | 35 / 35           | 3,7               | 0,5     | 22,5             | 106,5                                    | 0                     |
|                               |                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                           | 2,941 / 2,94      | 0                 | 2,3     | 0                | 19,8                                     | 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                | 1,0               | 0,1     | 6,8              | 32,0                                     | 0                     |



|                                   |     |                                                     |                     |      |      |      |       |      |
|-----------------------------------|-----|-----------------------------------------------------|---------------------|------|------|------|-------|------|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.                     |     |                                                     | 15 / 15             | 1    | 0,1  | 6,8  | 32,0  | 0    |
|                                   |     |                                                     |                     | 18,3 | 17,1 | 71,3 | 496,3 | 10,3 |
| 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  | 13,3 |
| Ужин 1                            |     |                                                     |                     |      |      |      |       |      |
|                                   |     | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С<br>ЯБЛОКАМИ И<br>МОЛОЧН.СОУСОМ. | 100/20              | 17,2 | 13,5 | 20,0 | 264,9 | 1,7  |
| ТВОРОГ                            |     |                                                     | 80 / 80             | 13,9 | 6,8  | 2,2  | 121,7 | 0,2  |
| СОЛЬ ПИЩЕВАЯ                      |     |                                                     | 0,7 / 0,7           | 0    | 0    | 0    | 0,0   | 0    |
| КРУПА МАННАЯ                      |     |                                                     | 6 / 6               | 0,6  | 0,1  | 3,8  | 17,7  | 0    |
| САХАР ПЕСОК                       |     |                                                     | 8 / 8               | 0    | 0    | 7,3  | 28,7  | 0    |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                |     |                                                     | 0,26 шт. /<br>10,59 | 1,2  | 1,1  | 0,1  | 14,9  | 0    |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                   |     |                                                     | 2,941 / 2,94        | 0    | 2,3  | 0    | 19,8  | 0    |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ |     |                                                     | 2 / 2               | 0    | 1,9  | 0    | 16,2  | 0    |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                   |     |                                                     | 50 / 50             | 1,4  | 1,2  | 2,4  | 27,0  | 0,3  |
| ВАНИЛИН                           |     |                                                     | 1 / 1               | 0    | 0    | 0    | 0,0   | 0    |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ              |     |                                                     | 2,059 / 2,059       | 0    | 0    | 1,5  | 5,8   | 0    |
| ЯБЛОКИ                            |     |                                                     | 35 / 30,8           | 0,1  | 0,1  | 2,7  | 13,1  | 2    |
|                                   |     | КИСЕЛЬ                                              | 150                 |      |      | 10,8 | 43,0  | 0    |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     |     |                                                     | 139,5 / 139,5       | 0    | 0    | 0    | 0,0   | 0    |
| КИСЕЛЬ СУХОЙ                      |     |                                                     | 15 / 15             | 0    | 0    | 10,8 | 43,0  | 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    |
|                                   |     |                                                     |                     | 18,2 | 13,6 | 37,6 | 339,9 | 15,0 |



Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

**МЕНЮ**

17 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                        | Выход        | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------|--------------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                           |              | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                           |              |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 417                 | КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ                     | 200          | 6,9               | 9,1     | 22,9             | 203,3                                    | 0,9                   |
|                               |                     | ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ                            | 20 / 20      | 2,4               | 1,1     | 11,3             | 63,4                                     | 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                     |
|                               |                     | САХАР ПЕСОК                               | 4 / 4        | 0                 | 0       | 3,6              | 14,4                                     | 0                     |
|                               |                     | КАКАО С МОЛОКОМ                           | 180          | 4,8               | 4,3     | 15,4             | 123,7                                    | 0,9                   |
|                               |                     | КАКАО-ПОРОШОК                             | 1,2 / 1,2    | 0,3               | 0,2     | 0,1              | 3,2                                      | 0                     |
|                               |                     | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                           | 170 / 170    | 4,5               | 4,1     | 8                | 91,8                                     | 0,9                   |
|                               |                     | 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                     |
| 2012                          |                     | МАСЛО НА БУТЕРБРОД                        | 5            |                   | 3,9     | 0,1              | 29,8                                     | 0                     |
|                               |                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                           | 5 / 5        | 0                 | 3,9     | 0,1              | 29,8                                     | 0                     |
|                               |                     |                                           |              | 14,0              | 18,2    | 53,4             | 434,5                                    | 1,8                   |
| Обед                          |                     |                                           |              |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ<br>СО СМЕТАНОЙ    | 200          | 2,6               | 5,9     | 11,5             | 102,9                                    | 10,4                  |
|                               |                     | 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                              | 13 / 10,92   | 0,2               | 0       | 0,8              | 4,1                                      | 0,4                   |
|                               |                     | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ                          | 16 / 12      | 0,2               | 0       | 0,7              | 3,8                                      | 0,2                   |
|                               |                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                           | 2,5 / 2,5    | 0                 | 2       | 0                | 14,9                                     | 0                     |
|                               |                     | СВЕКЛА СТОЛОВАЯ                           | 50 / 37,5    | 0,6               | 0       | 3                | 14,2                                     | 1,5                   |
|                               |                     | КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ                      | 40 / 32      | 0,6               | 0       | 1,4              | 8,1                                      | 5,8                   |
|                               |                     | СМЕТАНА                                   | 10 / 10      | 0,3               | 1,4     | 0,4              | 14,4                                     | 0                     |
|                               |                     | ЧЕСНОК                                    | 2 / 1,7      | 0,1               | 0       | 0,5              | 2,3                                      | 0,1                   |
|                               |                     | КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ                           | 70           | 10,1              | 9,9     | 6,1              | 147,2                                    | 0,8                   |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧН.                             | 10 / 10      | 0,8               | 0,1     | 4,6              | 21,3                                     | 0                     |
|                               |                     | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                           | 20 / 20      | 0,6               | 0,5     | 0,9              | 10,8                                     | 0,1                   |
|                               |                     | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ         | 2 / 2        | 0                 | 1,9     | 0                | 16,2                                     | 0                     |
|                               |                     | 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                   |
|                               |                     | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                        | 0,13 шт. / 5 | 0,6               | 0,6     | 0                | 7,1                                      | 0                     |
|                               |                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ   | 110          | 5,2               | 4,6     | 32,1             | 185,8                                    | 0                     |
|                               |                     | ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ                        | 50 / 50      | 5,2               | 0,7     | 32,1             | 152,1                                    | 0                     |
|                               |                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                           | 5 / 5        | 0                 | 3,9     | 0                | 33,7                                     | 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                     |



|                                   |     |                                                    |               |             |             |             |              |             |
|-----------------------------------|-----|----------------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
|                                   |     |                                                    |               | 22,6        | 20,9        | 90,7        | 622,1        | 13,0        |
| <b>Полдник</b>                    |     |                                                    |               |             |             |             |              |             |
| 2008                              | 442 | СОК                                                | 150           | 0,8         | 0,2         | 14,9        | 64,5         | 3           |
| СОК                               |     |                                                    |               | 150 / 150   | 0,8         | 0           | 19,1         | 82,5        |
|                                   |     |                                                    |               |             | 0,8         | 0,2         | 14,9         | 64,5        |
|                                   |     |                                                    |               |             |             |             | 16,0         |             |
| <b>Ужин 1</b>                     |     |                                                    |               |             |             |             |              |             |
|                                   |     | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С<br>ЯБЛОКАМИ И<br>МОЛОЧ.СОУСОМ. | 110/30        | 19,4        | 15,3        | 19,7        | 288,7        | 1,9         |
| ТВОРОГ                            |     |                                                    | 90 / 90       | 15,7        | 7,6         | 2,5         | 136,9        | 0,2         |
| СОЛЬ ПИЩЕВАЯ                      |     |                                                    | 0,8 / 0,8     | 0           | 0           | 0           | 0,0          | 0           |
| КРУПА МАННАЯ                      |     |                                                    | 8 / 8         | 0,8         | 0,1         | 5,1         | 23,7         | 0           |
| САХАР ПЕСОК                       |     |                                                    | 5 / 5         | 0           | 0           | 4,6         | 18,0         | 0           |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                |     |                                                    | 1/4 шт. / 10  | 1,2         | 1,1         | 0,1         | 14,1         | 0           |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                   |     |                                                    | 3,5 / 3,5     | 0           | 2,7         | 0           | 23,6         | 0           |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ |     |                                                    | 2,4 / 2,4     | 0           | 2,3         | 0           | 19,4         | 0           |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                   |     |                                                    | 60 / 60       | 1,6         | 1,4         | 2,8         | 32,4         | 0,3         |
| ВАНИЛИН                           |     |                                                    | 1 / 1         | 0           | 0           | 0           | 0,0          | 0           |
| КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ              |     |                                                    | 2 / 2         | 0           | 0           | 1,5         | 5,7          | 0           |
| ЯБЛОКИ                            |     |                                                    | 40 / 35,2     | 0,1         | 0,1         | 3,1         | 14,9         | 2,2         |
|                                   |     | <b>КИСЕЛЬ</b>                                      | <b>180</b>    |             |             | <b>13,0</b> | <b>51,6</b>  | <b>0</b>    |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                     |     |                                                    | 139,5 / 139,5 | 0           | 0           | 0           | 0,0          | 0           |
| КИСЕЛЬ СУХОЙ                      |     |                                                    | 18 / 18       | 0           | 0           | 13          | 51,6         | 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>20,8</b> | <b>15,4</b> | <b>41,8</b> | <b>383,0</b> | <b>17,9</b> |