

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 февраля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		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
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,6	3,3	12,6	96,6	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	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
2012		СЫР	8	1,7	1,7		25,5	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	7,778 / 7,778	1,7	1,7	0	25,5	0
				12,4	13,7	41,5	345,7	1,4
Обед								
2012	81	СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ.НА КУРИН.Б-НЕ	150	1,8	5,0	9,9	86,7	0,3
		КАРТОФЕЛЬ	50 / 32,5	0,7	0,1	4,8	22,5	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	6 / 6	0,7	0,1	3,8	18,3	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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	9,0	8,9	6,1	135,3	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	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,44	0,6	0,5	0	6,3	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,0	3,8	17,3	107,0	8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	4 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	150 / 97,5	1,9	0,4	15,4	67,6	7,8
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	8,8	36,3	1
		ЯБЛОКИ	30 / 26,4	0,1	0,1	2,4	11,2	1,7
		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

2014	20	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	2,6	29,5	6
		КАПУСТА КВАШЕННАЯ	32,4 / 32,4	0,6	0	1,4	9,2	5,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5 / 4,2	0,1	0	0,3	1,5	0,2
				18,1	20,2	67,0	500,2	17,4
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	20,4
Ужин 1								
		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	100/20	22,1	14,0	30,4	326,6	0,2
		ТВОРОГ	110 / 110	19,1	9,3	3	167,3	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,67	0,8	0,8	0	9,5	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,222 / 2,22	0	1,7	0	14,9	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	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
		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	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
				23,1	14,1	48,0	401,6	20,6

Утверждаю

Старший воспитатель СПДО Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

18 февраля 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								
		КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	9,1	22,9	203,6	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	5,048 / 5,048	0	3,9	0	34,0	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,2	15,4	122,0	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	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		СЫР	13	2,8	2,9		42,8	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	13,048 / 13,048	2,8	2,9	0	42,8	0
				16,6	17,1	53,3	446,1	1,8
Обед								
2012	81	СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. НА КУРИН.Б-НЕ,	200	2,2	6,7	12,6	113,2	0,3
		КАРТОФЕЛЬ	60 / 60	0,8	0,2	5,9	27,0	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	8 / 8	0,9	0,1	5,1	24,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15,048 / 11,29	0,1	0	7	3,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
			11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	10,2	9,9	6,3	148,1	0,9
		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	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
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,95	0,6	0,6	0	7,0	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,0	4,8	23,9	148,5	11,2
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	210 / 136,5	2,6	0,5	21,5	94,6	10,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4 / -	0	3,1	0	26,9	0
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	30	0,1	0,1	10,4	43,6	1,4
		ЯБЛОКИ	40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2
		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
2014	20	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,9	2,4	3,1	36,4	7,8
КАПУСТА КВАШЕННАЯ			42 / 42	0,8	0	1,8	10,6	7,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
САХАР ПЕСОК			1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			6,2 / 5,2	0,1	0	0,4	1,9	0,2
				21,9	24,4	84,7	624,3	23,4
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	26,4
Ужин 1								
		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	110/20	24,9	16,2	39,0	389,4	0,2
ТВОРОГ			120 / 120	20,9	10,2	3,3	182,5	0,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ			30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,17 шт. / 6,86	0,9	0,8	0	9,7	0
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ			1 / 1	0	0	0	0,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2,762 / 2,76	0	2,2	0	18,5	0
САХАР ПЕСОК			5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
ПОВИДЛО			20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
ВАНИЛИН			1 / 1	0	0	0	0,0	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
		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			13,0	51,6	0
КИСЕЛЬ СУХОЙ			18 / 18	0	0	13	51,6	0
				26,3	16,3	61,1	483,7	26,6