

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

19 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 МАННАЯ	150	5,3	3,4	20,4	134,3	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КРУПА МАННАЯ	18 / 18	1,8	0,2	11,6	53,3	0
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	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
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,4	1,1
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
				8,8	5,3	37,0	235,8	1,8
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	150	3,8	4,7	19,8	125,0	3,1
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108 / 108	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,67	0,8	0,8	0	9,5	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/20	8,8	8,4	10,0	146,4	1,2
		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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,44	0,6	0,5	0	6,3	0
		РП	10 / 10	0,7	0,1	5,7	30,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	6,111 / 4,58	0,1	0	0,3	1,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	110	1,9	3,6	10,4	77,2	5,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	160 / 120	1,7	0,1	9,6	45,4	4,8
		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

	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		20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				18,6	17,2	74,9	510,5	11,2
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	14,2
Ужин 1								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ		150	4,6	5,1	15,2	124,6	0,7
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
	ПШЕНО		10 / 10	1,1	0,3	6,4	31,7	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	САХАР ПЕСОК		3 / 3	0	0	2,7	10,8	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
	РЯЖЕНКА		150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,2
	РЯЖЕНКА		150 / 150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,5
	БУЛОЧКА		60	6,8	5,5	37,9	220,3	0,2
	САХАР ПЕСОК		5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		30 / 30	0,8	0,8	1,1	16,2	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,11 шт. / 4,44	0,6	0,5	0	6,3	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ		50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
	ДРОЖЖИ		2 / 2	0,3	0	0	1,4	0
	ВАНИЛИН		1 / 1	0	0	0	0,0	0
				17,0	14,3	67,9	460,5	15,3

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галущко О.К./

МЕНЮ

19 февраля 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША МАННАЯ	200	6,5	4,3	24,4	165,4	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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	20/20	2	0,2	12,8	59,2	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		42,6	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	13/13	2,8	2,9	0	42,6	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,3	1,1
		САХАР ПЕСОК	8/8	0	0	3	28,7	0
		ЛИМОН	1/7	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
				11,8	8,1	47,2	318,0	2,0
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	200	5,0	5,3	26,5	164,8	3,6
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16/12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5/2,5	0	2	0	14,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144/144	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30/30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4/0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,8	0,9	0,8	0	9,6	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60/39	0,8	0,2	6,1	27,6	3,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	10/30	10,4	10,1	12,5	176,5	1,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8/2,8	0	2,6	0	22,7	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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4/4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,2	0,7	0,6	0	7,4	0
		РИС	13/13	0,9	0,1	8,7	39,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3/3	0,3	0	1,9	9,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8/5	0,1	0	0,4	1,9	0,1
		СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	130	2,4	5,0	13,1	101,5	6,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8/2,8	0	2,2	0	16,7	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	100/150	2,2	0,2	12	56,7	6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8/2,8	0	2,6	0	22,7	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	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
				22,9	21,0	95,4	639,6	13,6
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	16,6
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	200	5,9	6,1	19,1	155,7	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		ПШЕНО	13 / 13	1,4	0,4	8,4	41,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
		РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0,5
		РЯЖЕНКА	180 / 180	5,2	4,5	7,6	97,2	1,4
		БУЛОЧКА	60	6,9	5,6	37,9	221,4	0,2
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,2	0,7	0,6	0	7,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
		ДРОЖЖИ	2 / 2	0,3	0	0	1,4	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
				19,8	16,4	76,0	527,6	18,2