



|         |     |                                      |                 |      |      |      |       |      |
|---------|-----|--------------------------------------|-----------------|------|------|------|-------|------|
| 2012    |     | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ        | 40              | 0,7  | 1,4  | 2,7  | 26,1  | 0,1  |
|         |     | КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                 | 45,152 / 36,12  | 0,7  | 0    | 1,5  | 9,1   | 0    |
|         |     | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ                     | 5 / 3,75        | 0    | 0    | 0,3  | 1,2   | 0,1  |
|         |     | САХАР ПЕСОК                          | 1 / 1           | 0    | 0    | 0,9  | 3,6   | 0    |
|         |     | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ    | 1,5 / 1,5       | 0    | 1,4  | 0    | 12,2  | 0    |
|         |     |                                      |                 | 17,5 | 15,7 | 66,6 | 458,1 | 12,3 |
| Полдник |     |                                      |                 |      |      |      |       |      |
|         |     | ЯБЛОКО                               | 120             | 0,5  | 0,5  | 11,8 | 56,4  | 12   |
|         |     | ЯБЛОКИ                               | 120 / 120       | 0,5  | 0,5  | 11,8 | 56,4  | 19,2 |
|         |     |                                      |                 | 0,5  | 0,5  | 11,8 | 56,4  | 24,3 |
| Ужин 1  |     |                                      |                 |      |      |      |       |      |
| 2008    | 224 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ        | 80/20           | 18,5 | 11,5 | 30,8 | 290,1 | 0,2  |
|         |     | ТВОРОГ                               | 90 / 90         | 15,7 | 7,6  | 2,5  | 136,9 | 0,2  |
|         |     | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ                         | 0,9 / 0,9       | 0    | 0    | 0    | 0,0   | 0    |
|         |     | САХАР ПЕСОК                          | 4 / 4           | 0    | 0    | 3,6  | 14,4  | 0    |
|         |     | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                   | 0,12 шт. / 4,85 | 0,6  | 0,6  | 0    | 6,8   | 0    |
|         |     | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ    | 1,5 / 1,5       | 0    | 1,4  | 0    | 12,2  | 0    |
|         |     | ВАНИЛИН                              | 1,4 / 1,4       | 0    | 0    | 0    | 0,0   | 0    |
|         |     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                      | 2 / 2           | 0    | 1,6  | 0    | 11,9  | 0    |
|         |     | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ            | 20 / 20         | 2,1  | 0,3  | 12,7 | 60,1  | 0    |
|         |     | ПОВИДЛО                              | 20 / 20         | 0,1  | 0    | 12   | 47,8  | 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    |
|         |     | 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    |
|         |     |                                      |                 | 19,6 | 11,6 | 48,5 | 365,4 | 24,5 |

Утверждаю

старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

**МЕНЮ**

24 июня 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                       |                     |                                           |                    |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ                     | 200                | 6,9               | 9,1     | 22,9             | 203,3                                    | 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                     |
|                               |                     | ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ                            | 20 / 20            | 2,4               | 1,1     | 11,3             | 63,4                                     | 0                     |
|                               |                     | КАКАО С МОЛОКОМ                           | 180                | 4,6               | 4,2     | 15,4             | 122,0                                    | 0,9                   |
|                               |                     | КАКАО-ПОРОШОК                             | 0,5 / 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                               | 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                          |                     | СЫР                                       | 13                 | 2,8               | 2,9     |                  | 42,8                                     | 0                     |
|                               |                     | СЫР РОССИЙСКИЙ                            | 13,049 /<br>13,049 | 2,8               | 2,9     | 0                | 42,8                                     | 0                     |
|                               |                     |                                           |                    | 16,6              | 17,1    | 53,3             | 445,8                                    | 1,8                   |
| Обед                          |                     |                                           |                    |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА<br>КУРИН.Б-НЕ.        | 200                | 1,9               | 4,8     | 12,5             | 98,0                                     | 2,9                   |
|                               |                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                           | 2,561 / 2,56       | 0                 | 2       | 0                | 17,2                                     | 0                     |
|                               |                     | 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                   |
|                               |                     | ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ                        | 10 / 10            | 1                 | 0,1     | 6,5              | 30,4                                     | 0                     |
|                               |                     | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ         | 2,8 / 2,8          | 0                 | 2,6     | 0                | 22,7                                     | 0                     |
|                               |                     | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ               | 50 / 30            | 0,6               | 0,1     | 4,7              | 20,8                                     | 2,4                   |
|                               |                     | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ                              | 1 / 1              | 0                 | 0       | 0                | 0,0                                      | 0                     |
|                               |                     | БИТОЧКИ КУРИНЫЕ                           | 70                 | 10,1              | 9,9     | 6,1              | 146,9                                    | 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.)                        | 0,12 шт. /<br>4,87 | 0,6               | 0,6     | 0                | 6,8                                      | 0                     |
|                               |                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                         | 130                | 3,2               | 4,1     | 18,9             | 120,4                                    | 8,8                   |
|                               |                     | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ               | 180 / 108          | 2,1               | 0,4     | 17               | 74,9                                     | 8,6                   |
|                               |                     | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ                           | 40 / 40            | 1,1               | 1       | 1,9              | 21,6                                     | 0,2                   |
|                               |                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                           | 3,537 / 3,537      | 0                 | 2,7     | 0                | 23,9                                     | 0                     |
|                               |                     | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                     | 180                | 0,3               | 0,1     | 12,0             | 49,1                                     | 0                     |
|                               |                     | СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ                     | 10 / 10            | 0,3               | 0,1     | 4,7              | 20,4                                     | 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                     |

|         |     |                                      |                 |      |      |      |       |      |
|---------|-----|--------------------------------------|-----------------|------|------|------|-------|------|
| 2012    |     | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ        | 60              | 1,0  | 2,0  | 3,5  | 34,8  | 0,1  |
|         |     | КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                 | 65 / 52         | 0,9  | 0,1  | 2,2  | 13,1  | 0    |
|         |     | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ                     | 7,5 / 6         | 0,1  | 0    | 0,4  | 1,9   | 0,1  |
|         |     | САХАР ПЕСОК                          | 1 / 1           | 0    | 0    | 0,9  | 3,6   | 0    |
|         |     | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ    | 2 / 2           | 0    | 1,9  | 0    | 16,2  | 0    |
|         |     |                                      |                 | 21,0 | 21,4 | 81,4 | 583,7 | 14,4 |
| Полдник |     |                                      |                 |      |      |      |       |      |
|         |     | ЯБЛОКО                               | 120             | 0,5  | 0,5  | 11,8 | 56,4  | 12   |
|         |     | ЯБЛОКИ                               | 120 / 120       | 0,5  | 0,5  | 11,8 | 56,4  | 19,2 |
|         |     |                                      |                 | 0,5  | 0,5  | 11,8 | 56,4  | 26,4 |
| Ужин 1  |     |                                      |                 |      |      |      |       |      |
| 2008    | 224 | СЫРНИКИ С ПОВИДЛОМ                   | 90/25           | 23,1 | 14,2 | 41,7 | 374,6 | 0,2  |
|         |     | ТВОРОГ                               | 110 / 110       | 19,1 | 9,3  | 3    | 167,3 | 0,2  |
|         |     | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ                         | 1,12 / 1,12     | 0    | 0    | 0    | 0,0   | 0    |
|         |     | САХАР ПЕСОК                          | 5 / 5           | 0    | 0    | 4,6  | 18,0  | 0    |
|         |     | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                   | 0,17 шт. / 6,83 | 0,9  | 0,8  | 0    | 9,6   | 0    |
|         |     | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ    | 1,6 / 1,6       | 0    | 1,5  | 0    | 13,0  | 0    |
|         |     | ВАНИЛИН                              | 1,6 / 1,6       | 0    | 0    | 0    | 0,0   | 0    |
|         |     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                      | 2,8 / 2,8       | 0    | 2,2  | 0    | 16,7  | 0    |
|         |     | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ             | 30 / 30         | 3    | 0,4  | 19,1 | 90,2  | 0    |
|         |     | ПОВИДЛО                              | 25 / 25         | 0,1  | 0    | 15   | 59,8  | 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    |
|         |     | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР. | 180             |      |      | 13,0 | 51,6  | 0    |
|         |     | КИСЕЛЬ СУХОЙ                         | 18 / 18         | 0    | 0    | 13   | 51,6  | 0    |
|         |     |                                      |                 | 24,5 | 14,3 | 63,8 | 468,9 | 26,6 |