

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

25 февраля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,5	7,7	20,4	173,2	0,7
		САХАР ПЕСОК	3/3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130/130	3,5	3,2	6,1	70,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,217/5,217	0	4	0	35,1	0
		ПШЕНО	18/18	2	0,5	11,6	57,1	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	9	1,9	2,0		29,9	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	9,13/9,13	1,9	2	0	29,9	0
				12,5	13,6	43,0	351,5	1,4
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИЮ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.	150	4,1	4,4	19,1	126,4	3,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2/2	0	0	0	0,0	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
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20/20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50/32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
		СМЕТАНА	9/9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1/1	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт./6,96	0,9	0,8	0	9,8	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ.	60/20	8,8	8,5	10,0	147,3	1,3
		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.)	0,13 шт./5,21	0,7	0,6	0	7,4	0
		РИС	10/10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5/3,75	0	0	0,3	1,2	0,1
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3/3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3/3	0,3	0	1,9	9,0	0
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,6	4,5	7,4	78,3	25,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3/3	0	2,3	0	24,3	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	170/136	2,3	0,1	5,8	34,3	24,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8/6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15/11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2/2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2/2	0	1,6	0	11,9	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	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
				23,4	21,1	90,0	624,8	34,0
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	37,0
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	110/30	20,5	14,4	40,3	362,0	2,2
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,12 / 1,12	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6 / 1,6	0	1,5	0	13,0	
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	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
		ЯБЛОКИ	50 / 44	0,2	0,2	3,9	18,6	2,8
		ПОВИДЛО	30 / 30	0,1	0	18	71,7	0
		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			13,0	51,6	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	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
				22,3	14,6	64,7	466,9	39,2

28.02

Утверждаю

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

МЕНЮ

25 февраля 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,7	8,5	24,4	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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	3,9	0	33,7	0
		ПШЕНО	20/20	2,2	0,5	12,8	63,4	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	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		42,7	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	13,021 / 13,02	2,8	2,9	0	42,7	0
				16,4	16,5	54,8	445,7	1,8
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.	200	5,1	7,4	26,9	187,2	3,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5/2,5	0	2	0	16,8	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
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30/30	3	0,4	19,1	90,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8/2,8	0	2,8	0	22,7	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60/39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		СМЕТАНА	10/10	0,3	1,4	0,4	14,4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1/1	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,67	0,8	0,8	0	9,5	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ.	70/30	10,2	9,4	12,2	168,3	1,5
		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.)	0,13 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3/3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	6/4,5	0,1	0	0,3	1,4	0,1
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	3,6	8,2	75,1	27,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	200/144	2,5	0,1	6,2	36,3	25,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20/15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3/3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2/2	0	1,6	0	11,9	0

		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3		10,8	43,7	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	9,13 / 9,13	0,3	0	4,4	18,6	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
				19,7	17,9	71,9	511,8	31,2
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	34,2
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	100/20	16,6	11,7	30,2	284,2	2,1
		ТВОРОГ	80 / 80	13,9	6,8	2,2	121,7	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	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. / 10 43	1,2	1,1	0,1	14,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		ВАНИЛИН	1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЯБЛОКИ	50 / 44	0,2	0,2	3,9	18,6	2,8
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	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.	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
				18,0	11,8	50,1	369,9	36,3

2502