

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

# МЕНЮ

25 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,6</b>	<b>8,1</b>	<b>18,9</b>	<b>171,8</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	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
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	18 / 18	2,1	1	10,1	57,1	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>12,6</b>	<b>96,6</b>	<b>0,7</b>
		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
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,0</b>	<b>51,8</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
2012		<b>СЫР</b>	<b>9</b>	<b>1,9</b>	<b>2,0</b>		<b>29,5</b>	<b>0</b>
		СЫР РОССИЙСКИЙ	9 / 9	1,9	2	0	29,5	0
				<b>12,6</b>	<b>14,0</b>	<b>41,5</b>	<b>349,7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН.Б-НЕ.</b>	<b>150</b>	<b>3,7</b>	<b>3,0</b>	<b>18,4</b>	<b>110,4</b>	<b>2,9</b>
		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 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 6	0,8	0,7	0	8,5	0
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ.</b>	<b>60/20</b>	<b>8,9</b>	<b>8,6</b>	<b>10,0</b>	<b>148,4</b>	<b>1,3</b>
		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.)	0,15 шт. / 5,99	0,8	0,7	0	8,5	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
		<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>110</b>	<b>2,9</b>	<b>4,5</b>	<b>8,1</b>	<b>81,5</b>	<b>26,8</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	25,9
		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
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>		<b>10,7</b>	<b>43,5</b>	<b>0</b>

		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	9 / 9	0,3	0	4,3	18,4	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	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>19,7</b>	<b>16,6</b>	<b>71,8</b>	<b>499,9</b>	<b>32,4</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>3</b>
		СОК	150 / 150	0,8	0	14,9	64,5	3
				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>35,4</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2008</b>	<b>224</b>	<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ</b>	<b>100/20</b>	<b>16,9</b>	<b>12,1</b>	<b>19,5</b>	<b>246,7</b>	<b>1,6</b>
		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.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		ВАНИЛИН	1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЯБЛОКИ	35 / 30,8	0,1	0,1	2,7	13,1	2
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		<b>КИСЕЛЬ</b>	<b>150</b>			<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
				<b>17,9</b>	<b>12,2</b>	<b>37,1</b>	<b>321,7</b>	<b>37,0</b>



Утверждаю

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

## МЕНЮ

25 марта 2025 г.

### Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>9,1</b>	<b>22,9</b>	<b>203,3</b>	<b>0,9</b>
		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
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,6</b>	<b>4,2</b>	<b>15,4</b>	<b>122,0</b>	<b>0,9</b>
		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
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,0</b>	<b>77,7</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
<b>2012</b>		<b>СЫР</b>	<b>13</b>	<b>2,8</b>	<b>2,9</b>		<b>42,8</b>	<b>0</b>
		СЫР РОССИЙСКИЙ	13,043 / 13,04	2,8	2,9	0	42,8	0
				<b>16,6</b>	<b>17,1</b>	<b>53,3</b>	<b>445,8</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН.Б -НЕ.</b>	<b>200</b>	<b>4,7</b>	<b>5,8</b>	<b>26,0</b>	<b>170,4</b>	<b>3,4</b>
		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	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт. / 6,52	0,8	0,7	0	9,2	0
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ.</b>	<b>80/30</b>	<b>10,5</b>	<b>9,5</b>	<b>13,5</b>	<b>174,6</b>	<b>1,5</b>
		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. / 5,21	0,7	0,6	0	7,4	0
		РИС	13 / 13	0,9	0,1	8,7	39,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	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
		<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>130</b>	<b>3,5</b>	<b>3,7</b>	<b>10,4</b>	<b>86,6</b>	<b>33,1</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	220 / 176	3	0,2	7,6	44,4	31,7
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	25 / 18,75	0,2	0	1,2	5,9	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1

		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>12,0</b>	<b>49,1</b>	<b>0</b>
		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
		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,8</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>53,3</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
				<b>23,9</b>	<b>19,7</b>	<b>92,6</b>	<b>625,8</b>	<b>39,8</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>3</b>
		СОК	150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>42,8</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2008</b>	<b>224</b>	<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ</b>	<b>110/30</b>	<b>21,2</b>	<b>15,0</b>	<b>24,8</b>	<b>310,5</b>	<b>2,1</b>
		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	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		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	46 / 40,48	0,2	0,2	3,6	17,1	2,6
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,957 / 1,957	0	0	1,4	5,5	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>53,3</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
		<b>КИСЕЛЬ</b>	<b>180</b>			<b>13,0</b>	<b>51,6</b>	<b>0</b>
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
				<b>23,0</b>	<b>15,2</b>	<b>49,2</b>	<b>415,4</b>	<b>44,9</b>