

Утверждаю

старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

25 июня 2025 г.

Ясли 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		
Завтрак								
		КАША МАННАЯ	150	5,3	3,4	20,4	134,3	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	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	9	1,9	2,0		30,0	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	9,143 / 9,14	1,9	2	0	30,0	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1		6,9	27,4	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
				8,9	5,6	37,1	239,3	0,7
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	150	3,7	4,2	18,0	117,4	2,7
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		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. / 6,86	0,9	0,8	0	9,7	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 27	0,5	0,1	4,3	18,7	2,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/20	8,8	8,4	10,0	146,6	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. / 4,57	0,6	0,5	0	6,5	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	6 / 4,5	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
				18,5	16,7	74,1	503,1	9,7
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	12,7
Ужин 1								
2012	270	ПУДИНГ РЫБНЫЙ	70	10,6	6,0	6,6	117,3	0,6
РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ			70,83 / 51	7,7	0,5	0	33,0	0,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,26 шт. / 10,29	1,2	1,1	0,1	14,6	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2 / 2	0	1,6	0	13,5	0
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
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,9	4,4	3,8	59,5	3,5
ИКРА КАБАЧКОВАЯ			52,571 / 49,97	0,9	4,4	3,8	59,5	3,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,3	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			15,143 / 15,14	1,1	0,1	6,9	32,3	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,6	1,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ			0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
САХАР ПЕСОК			7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
ЛИМОН			8 / 8	0,1	0	0,2	2,4	1,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			150 / 150	0	0	0	0,0	0
				12,8	10,5	24,1	237,7	18,1

Утверждаю

старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

25 июня 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		
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	0,9
		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	11	2,4	2,5		36,3	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	11,358 / 11,06	2,4	2,5	0	36,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		7,8	31,5	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172 / 172	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
				11,3	7,7	47,2	310,9	0,9
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИН. Б-НЕ.	200	4,7	5,2	25,1	158,4	2,9
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	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. / 6,91	0,9	0,8	0	9,7	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80/30	10,3	10,1	12,5	176,1	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.)	0,12 шт. / 4,94	0,6	0,6	0	7,0	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 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
		СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	130	2,4	4,0	13,1	93,0	6,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,2 / 2,2	0	1,7	0	13,1	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	200 / 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	2,2 / 2,2	0	2,1	0	17,8	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	11,5	53,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,062 / 25,06	1,8	0,2	11,5	53,4	0
				22,5	19,9	94,1	624,4	11,8
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	14,8
Ужин 1								
2012	270	ПУДИНГ РЫБНЫЙ	80	10,4	7,2	7,2	131,1	0,6
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	90 / 47,7	7,2	0,4	0	30,9	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 9,88	1,2	1	0,1	14,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,963 / 2,96	0	2,3	0	19,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	63,21 / 60,01	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
		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	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,5	1,3
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЛИМОН	8 / 8	0,1	0	0,2	2,4	1,3
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
				13,1	12,6	28,7	277,7	20,9