

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

# МЕНЮ

27 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>								
2012	417	<b>КАША МАННАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,3</b>	<b>7,3</b>	<b>20,4</b>	<b>168,0</b>	<b>0,7</b>
		КРУПА МАННАЯ	18 / 18	1,8	0,2	11,6	53,3	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
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,7</b>	<b>3,4</b>	<b>12,6</b>	<b>97,9</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	1 / 1	0,2	0,2	0,1	2,6	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
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				<b>10,5</b>	<b>11,3</b>	<b>43,0</b>	<b>317,7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>2,0</b>	<b>4,5</b>	<b>11,2</b>	<b>87,2</b>	<b>5,3</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		<b>ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ</b>	<b>60</b>	<b>9,1</b>	<b>9,0</b>	<b>6,0</b>	<b>136,1</b>	<b>0,7</b>
		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	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,45	0,7	0,6	0	7,7	0
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>90</b>	<b>3,1</b>	<b>2,8</b>	<b>19,3</b>	<b>112,7</b>	<b>0</b>
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,182 / 3,18	0	2,4	0	21,4	0
		<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>0,3</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>	<b>18,1</b>	<b>0,4</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	0,8 / 0,8	0,1	0	0,5	2,4	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2 / 1,5	0	0	0,1	0,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,4 / 0,3	0	0	0	0,1	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,1</b>	<b>45,8</b>	<b>0</b>

		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	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>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>18,2</b>	<b>17,9</b>	<b>71,6</b>	<b>505,3</b>	<b>7,8</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>140</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,0</b>	<b>52,1</b>	<b>4,9</b>
		ЯБЛОКИ	140 / 123,2	0,5	0,5	11	52,1	7,9
				<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,0</b>	<b>52,1</b>	<b>12,7</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ</b>	<b>100</b>	<b>7,9</b>	<b>6,7</b>	<b>46,0</b>	<b>266,4</b>	<b>4,8</b>
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	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	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	90 / 54	1	0,2	8,5	37,4	4,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,45	0,7	0,6	0	7,7	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
		ДРОЖЖИ	1,5 / 1,5	0,2	0	0	1,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
<b>2012</b>	<b>45</b>	<b>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ</b>	<b>40</b>	<b>1,0</b>	<b>2,3</b>	<b>3,8</b>	<b>39,0</b>	<b>1,9</b>
		КАРТОФЕЛЬ	16,818 / 10,09	0,2	0	1,5	7,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	10,909 / 8,18	0,1	0	0,6	3,1	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8,182 / 6,14	0,1	0	0,4	1,9	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	8 / 8	0,1	0	0,1	0,9	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14 / 6	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	10 / 6,5	0,2	0	0,4	2,3	0,3
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	10 / 10	0,2	0	0,3	2,1	1,2
<b>2008</b>	<b>431</b>	<b>ЧАЙ С САХАРОМ и лимонад</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>6,8</b>	<b>28,0</b>	<b>1</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125 / 125	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	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>10,1</b>	<b>9,1</b>	<b>63,4</b>	<b>365,4</b>	<b>20,4</b>



Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

**МЕНЮ**

27 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>								
2012	417	<b>КАША МАННАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>8,2</b>	<b>24,4</b>	<b>199,1</b>	<b>0,9</b>
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	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
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,8</b>	<b>4,3</b>	<b>15,4</b>	<b>123,7</b>	<b>0,9</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	1,2 / 1,2	0,3	0,2	0,1	3,2	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>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				<b>13,6</b>	<b>13,4</b>	<b>54,8</b>	<b>400,5</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,5</b>	<b>6,0</b>	<b>14,0</b>	<b>113,1</b>	<b>6,6</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	100 / 75	1	0,1	6	28,4	3
		СМЕТАНА	10 / 10	0,3	1,4	0,4	14,4	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		<b>ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>10,2</b>	<b>9,9</b>	<b>6,1</b>	<b>147,5</b>	<b>0,8</b>
		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.)	0,13 шт. / 5,2	0,7	0,6	0	7,4	0
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>100</b>	<b>4,8</b>	<b>3,0</b>	<b>28,8</b>	<b>157,1</b>	<b>0</b>
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	45 / 45	4,8	0,6	28,8	136,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	20,2	0
		<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>2,5</b>	<b>27,2</b>	<b>0,6</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2,56 / 1,92	0	0	0,1	0,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>12,6</b>	<b>51,7</b>	<b>0</b>

		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	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>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>22,6</b>	<b>21,1</b>	<b>92,4</b>	<b>631,1</b>	<b>9,8</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>140</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,0</b>	<b>52,1</b>	<b>4,9</b>
		ЯБЛОКИ	140 / 123,2	0,5	0,5	11	52,1	7,9
				<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,0</b>	<b>52,1</b>	<b>14,7</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ</b>	<b>100</b>	<b>8,0</b>	<b>5,8</b>	<b>46,2</b>	<b>259,0</b>	<b>4,9</b>
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	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
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	90 / 54	1	0,2	8,5	37,4	4,3
		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	1,5 / 1,5	0,2	0	0	1,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
<b>2012</b>	<b>45</b>	<b>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ</b>	<b>60</b>	<b>1,6</b>	<b>3,5</b>	<b>5,8</b>	<b>60,6</b>	<b>3,3</b>
		КАРТОФЕЛЬ	25 / 15	0,3	0,1	2,2	10,4	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	1	4,5	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	12 / 9	0,1	0	0,5	2,9	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	12 / 12	0,1	0	0,2	1,4	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7 / 9	0,1	0	0,6	3,3	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	18 / 11,7	0,4	0	0,7	4,2	0
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	22,5 / 22,5	0,4	0	0,6	4,7	2,7
<b>2008</b>	<b>431</b>	<b>ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,6</b>	<b>30,1</b>	<b>0</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	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>11,1</b>	<b>9,4</b>	<b>68,7</b>	<b>392,4</b>	<b>22,9</b>