

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

31 июля 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 ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ	150	5,1	7,5	20,6	171,7	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	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,238 / 5,238	0	4	0	35,3	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		ПШЕНО	8 / 8	0,9	0,2	5,1	25,4	0
		КАКАО НА МОЛОКЕ	150	0,2	0,2	6,5	27,7	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КАКАО-ПОРОШОК	1 / 1	0,2	0,2	0,1	2,6	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				6,8	8,3	37,1	251,2	0,7
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	4,9	7,9	76,3	2,7
		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	40 / 24	0,5	0,1	3,8	16,7	1,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	13 / 9,75	0,1	0	0,6	3,1	0,2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	16 / 14,08	0,1	0	0,2	1,6	0,3
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4 / 4	0,4	0	2,5	11,3	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		УКРОП СВЕЖИЙ	1,5 / 1,5	0	0	0	0,0	0
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ТУШЕНКОЙ	150	12,9	12,7	15,2	234,3	7,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	140 / 84	1,6	0,3	13,2	58,2	6,7
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15 / 12,6	0,2	0	0,9	4,7	0,5
		КОНСЕРВЫ МЯСНЫЕ	70 / 70	10,9	8,9	0,1	138,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,1	38,2	1,2
		ЯБЛОКИ	35 / 30,8	0,1	0,1	2,7	13,1	2
		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	15	1,1	0,1	6,9	32,5	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН	15,238 / 15,238	1,1	0,1	6,9	32,5	0
				18,0	18,2	54,6	454,7	12,0

2008	442	СОК	138	0,7	0,1	13,7	59,3	2,8
			138 / 138	0,7	0	17,5	78,9	5,5
		СОК		0,7	0,1	13,7	59,3	18,0
Ужин 1								
2012	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	120/25	20,6	14,5	29,4	322,3	0,4
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		КРУПА МАННАЯ	8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт. / 10,4	1,2	1,1	0,1	14,7	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		ВАНИЛИН	0,01 / 0,01	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	20,2	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
		ПОВИДЛО	25 / 25	0,1	0	15	59,8	0
		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0,6	1,0	4,4	30,1	2,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	65 / 48,75	0,6	0	3,4	17,1	2,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	1	0	9,0	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	1	4,0	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	180			13,0	51,6	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
				22,6	15,6	55,9	446,7	20,8

Утверждаю

старший воспитатель дс Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

MEHJO

31 июля 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 ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ	200	6,3	8,4	24,7	201,6	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
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		ПШЕНО	10 / 10	1,1	0,3	6,4	31,7	0
		КАКАО НА МОЛОКЕ	180	0,3	0,2	7,4	31,9	0
		КАКАО-ПОРОШОК	1,2 / 1,2	0,3	0,2	0,1	3,2	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		БАТОН	29	2,2	0,9	14,5	75,1	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	29 / 29	2,2	0,9	14,5	75,1	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				8,8	9,5	46,6	308,6	0,9
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,9	5,9	11,2	99,2	3,5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15 / 12,6	0,2	0	0,9	4,7	0,5
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	20 / 17,6	0,1	0	0,3	2,1	0,4
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,3	19,9	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СТУШЕНКОЙ	180	14,9	15,0	19,9	281,8	9,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	180 / 108	2,1	0,4	17	74,9	8,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20 / 16,8	0,2	0	1,3	6,2	0,7
		КОНСЕРВЫ МЯСНЫЕ	80 / 80	12,3	10,2	0,2	158,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	10,4	43,6	1,4
		ЯБЛОКИ	40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	2,9	0,4	17,7	84,4	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	46 / 46	2,9	0,4	17,7	84,4	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
				21,2	21,5	68,3	551,7	15,2
Полдник								

Полдник

2008	442	СОК	138	0,7	0,1	13,7	59,3	2,8
СОК			138,095 / 138,095	0,7	0	17,5	78,0	
				0,7	0,1	13,7	59,3	14,1

Ужин 1

2012	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	100/20	15,7	11,1	23,0	248,1	0,4
ТВОРОГ			75,238 / 75,238	13,1	6,4	2,1	114,5	0,2
КРУПА МАННАЯ			6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,24 шт. / 9,52	1,1	1	0,1	13,4	0
САХАР ПЕСОК			4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
ВАНИЛИН			0,01 / 0,01	0	0	0	0,0	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2,381 / 2,38	0	1,9	0	16,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
ПОВИДЛО			20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ			40	0,5	1,0	3,6	26,1	1,9
МОРКОВЬ СЫРОВАЯ			50 / 37,5	0,5	0	2,6	13,1	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			1 / 1	0	1	0	9,0	0
САХАР ПЕСОК			1 / 1	0	0	1	4,0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			15	1,1	0,1	6,9	32,5	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			15,238 / 15,238	1,1	0,1	6,9	32,5	0
КИСЕЛЬ			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
				17,3	12,2	44,3	349,7	17,1