

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

3 мая 2023 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		
Завтрак								
		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,3	7,7	23,3	185,4	0,8
		РИС	20 / 20	1,3	0,2	13,5	59,9	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	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
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		СЫР	7	1,6	3,0		23,2	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	7,22 / 7	1,6	3	0	23,2	0
		ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	9,4	44,6	4,2
		ЯБЛОКИ	150,86 / 105,6	0,4	0,4	9,4	44,6	6,8
				12,4	15,0	55,3	401,6	5,7
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				0,5	0,1	9,2	41,4	6,5
Обед								
		СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,9	4,7	11,4	90,0	5,9
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	64 / 48	0,7	0	3,8	18,2	1,9
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СМЕТАНА	5 / 5	0,1	0,8	0,2	7,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ	60	12,3	11,6	7,3	174,8	0,8
		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.	100 / 56	10	8,5	0	110,9	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0

		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	1,5	18,4	95,5	8,5
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	173,33 / 104	2	0,4	16,4	72,1	8,3
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	43,3 / 43,3	1,2	1,1	2	23,4	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,5 / 3,5	0	0	0	0,0	0
		КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,3	48,1	36
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	9 / 9	0,3	0,1	3,9	23,0	39,6
		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	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
				21,2	18,4	69,7	513,8	57,7
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	130	3,8	5,2	5,5	70,2	0
		РЯЖЕНКА 4% ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,8	5,2	5,5	70,2	0
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	6,8	7,8	39,5	248,9	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,69 / 1,69	0,2	0	1,1	5,0	0
		САХАР ПЕСОК	5,5 / 5,5	0	0	5	19,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7,43 / 7,43	0	5,7	0,1	50,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,85 / 0,85	0,1	0	0	0,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
				10,6	13,0	45,0	319,1	57,9
Ужин 1								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	60	10,7	7,3	2,0	112,0	0,3
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1,7 / 1,7	0	1,3	0	10,1	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	90 / 47,7	7,2	0,4	0	30,9	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6 / 2,6	0	2,4	0	21,1	0
2012	391	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		0,4	2,6	0,8
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162 / 162	0	0	0	0,0	0
		ЛИМОН	5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	42,1 / 40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
				12,6	11,0	12,3	194,2	61,8

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

3 мая 2023 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,2	8,5	26,9	211,3	0,9
		РИС	22 / 22	1,4	0,2	14,8	66,0	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,5	15,9	127,4	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	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
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		СЫР	10	2,4	4,2		33,2	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	10,3 / 10	2,4	4,2	0	33,2	0
		ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	9,4	44,6	4,2
		ЯБЛОКИ	150,86 / 105,6	0,4	0,4	9,4	44,6	6,8
				16,2	18,5	67,2	494,2	6,0
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				0,5	0,1	9,2	41,4	6,8
Обед								
		СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	6,2	15,5	119,9	7,8
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	85,33 / 64	1	0,1	5,1	24,2	2,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	21,33 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,33 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		СМЕТАНА	6,67 / 6,67	0,2	0,9	0,2	9,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	4 / 4	0	3,1	0,1	23,8	0
		ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ	70	10,9	10,4	7,0	158,9	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	10 / 10	0,3	0,2	0,5	5,4	0
		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.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0

		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,4	1,5	20,8	104,8	9,8
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	4 / 4	0	0	0	0,0	0
		КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	12,1	56,8	44
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	11 / 11	0,4	0,2	4,8	28,1	48,4
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	3,4	0,5	20,8	99,1	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	54 / 54	3,4	0,5	20,8	99,1	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
				22,3	18,9	85,3	582,2	69,1
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	160	4,6	6,4	6,7	86,4	0
		РЯЖЕНКА 4% ЖИРНОСТИ	160 / 160	4,6	6,4	6,7	86,4	0
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	7,1	7,8	41,4	258,9	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	55 / 55	5,6	0,7	34,9	165,3	0
		САХАР ПЕСОК	5,5 / 5,5	0	0	5	19,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7,43 / 7,43	0	5,7	0,1	50,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,85 / 0,85	0,1	0	0	0,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
				11,7	14,2	48,1	345,3	69,3
Ужин 1								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	80	14,6	10,4	2,7	155,8	0,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	105 / 55,65	8,4	0,5	0	36,1	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
2012	391	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		0,5	3,6	1,1
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	194,4 / 194,4	0	0	0	0,0	0
		ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		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
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	63,2 / 60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
				17,3	15,8	16,9	273,5	75,0