

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

4 мая 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,6	3,2	12,8	96,5	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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,3	1,2	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	5	1,1	2,1		15,9	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	5 / 4,8	1,1	2,1	0	15,9	0
				11,0	10,2	23,1	220,7	0,7
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5		11,6	49,5	1,6
		СОК	100 / 100	0,5	0	11,6	49,5	1,6
				0,5		11,6	49,5	2,3
Обед								
		СУП РЫБНЫЙ	150	5,5	3,1	6,7	72,0	3,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	65 / 29,9	4,6	0,3	0	19,4	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	13,2	12,6	6,0	181,5	2,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	70 / 63	11,1	9,5	0	123,6	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,3	1,5	1,1	18,7	0,3
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20 / 20	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,9 / 0,9	0	0,7	0	6,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	0,9 / 0,9	0,1	0	0,5	2,7	0
		МОРКОВЬ	6 / 4,5	0,1	0	0,3	1,4	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2 / 1,68	0	0	0,1	0,6	0,1
		ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2 / 2	0,1	0	0,2	1,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	6,8	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2 / 0,2	0	0	0	0,0	0

		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,7 / 3,7	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 ДАРНИЦКИЙ	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
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,5	2,4	2,8	33,4	1,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	45,24 / 38	0,5	0,1	2,8	14,0	1,5
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
				26,4	20,6	68,5	550,4	46,4
Полдник								
2008		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	0
		ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	15 / 15	0,4	0,5	11,6	53,1	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,0	3,6	7,1	81,0	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
				4,4	4,1	18,7	134,1	47,2
Ужин 1								
		ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОРКОВЬЮ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/20	17,6	10,9	22,1	253,0	1,6
		ТВОРОГ	80 / 80	13,9	6,8	2,2	121,7	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	64,53 / 48,4	0,6	0	3	15,2	1
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2,8 / 2,8	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	70 / 70	1,8	1,7	3,3	37,8	0,4
		ВАНИЛИН	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	0,001 / 0,001	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2		6,7	26,9	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,8 / 0,8	0,2	0	0,3	1,8	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8 / 43,8	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,5 / 109,5	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	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
				18,8	11,0	35,6	311,9	48,8



МЕНЮ

4 мая 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,9	4,4	16,1	127,3	0,9
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	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	9	2,0	3,7		28,5	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	9 / 8,6	2	3,7	0	28,5	0
				14,0	13,3	31,4	290,0	0,9
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	109	0,5		12,6	54,0	1,8
		СОК	109 / 109	0,5	0	12,6	54,0	1,8
				0,5		12,6	54,0	2,7
Обед								
		СУП РЫБНЫЙ	200	6,8	3,0	10,9	90,6	4,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	75 / 5	0,9	0,2	7,1	31,2	3,6
		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
		ПШЕНО	4 / 4	0,5	0,1	2,5	12,7	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	75 / 34,5	5,2	0,3	0	22,3	0,2
		КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	14,1	13,3	6,1	191,0	3,1
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	75 / 67,5	12	10,2	0	132,5	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 3	0,6	0,6	0	7,1	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4,2	0,5	25,8	122,3	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	40,2 / 40,2	4,2	0,5	25,8	122,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,9 / 3,9	0	0	0	0,0	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	0,6	2,6	17,6	0,8
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50 / 50	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2,25 / 2,25	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,25 / 2,25	0,2	0	1,5	6,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3 / 3	0	0	0,2	1,1	0,1

	ПАСТА ТОМАТНАЯ	3/3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,75/0,75	0	0,6	0	5,0	0
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5/0,5	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 ДАРНИЦКИЙ	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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20/20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
2012	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0,8	3,5	4,3	50,3	2,3
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	67,86/57	0,3	0,1	4,3	21,1	2,3
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6/3,6	0	3,4	0	29,2	0
			31,2	21,6	90,2	663,1	57,1

Полдник

2008	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0
	ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	30/30	0,8	1	23,2	106,2	0
2012	400 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180/180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
			5,6	5,4	31,7	203,4	58,0

Ужин 1

	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОРКОВЬЮ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	22,1	13,8	26,0	310,5	1,8
	ТВОРОГ	100/100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9/0,9	0	0	0	0,0	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	82,13/61,6	0,3	0,1	3,9	19,4	1,2
	САХАР ПЕСОК	10/10	0	0	9,1	35,9	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт./3,5	0,8	0,7	0	9,2	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,9/3,9	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6/2,6	0	2,4	0	21,1	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	80/80	2,1	2	3,8	43,2	0,4
	ВАНИЛИН	1/1	0	0	0	0,0	0
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	0,001/0,001	0	0	0	0,0	0
	КРУПА МАННАЯ	10/10	1	0,1	6,5	29,6	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		7,8	31,1	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	1,1/1,1	0,2	0	0,5	2,4	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,4/50,4	0	0	0	0,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,4/30,4	0	0	0	0,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9/145,9	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	9/9	0	0	7,3	28,7	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
			23,7	13,9	42,9	384,3	59,8