

Утверждаю
 Старший воспитатель СПДС "Радуга"
 ГБОУ СОШ № 14
 Галушко О.К./

МЕНЮ

11 июля 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,9	3,9	20,8	144,5	0,8
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	3,8	13,7	110,0	0,8
		КАКАО-ПОРОШОК	1,5 / 1,5	0,4	0,2	0,2	3,9	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10 / 10	0	0	0	0,0	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		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		СЫР	7	1,6	3,0		23,2	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	7,22 / 7	1,6	3	0	23,2	0
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				13,9	15,7	56,4	415,7	13,6
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	15,2
Обед								
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ	150	5,3	4,0	15,5	114,9	3,4
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	20 / 20	4,4	0,3	8,7	53,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105 / 105	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТУШЕНОЙ ГОВЯЖ,	150	11,8	9,2	21,2	222,8	0,3
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	32 / 32	3,3	0,4	20,6	97,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	53,9 / 53,9	8,4	6,9	0,1	106,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
2008		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

		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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				22,1	17,4	74,7	549,5	57,7

Полдник

2008	411	КИСЕЛЬ	150			13,0	51,6	0
		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18 / 18	0	0	13	51,6	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	120	8,0	4,8	44,6	245,4	0,2
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	60 / 60	6,2	0,8	38,1	180,4	0
		ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,84 / 0,84	0,1	0	0	0,5	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
				8,0	4,8	57,6	297,0	57,9

Ужин 1

2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	65	9,9	6,7	15,5	156,5	0,1
		ТВОРОГ	46 / 46	8	3,9	1,3	69,9	0,1
		КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	13,5	0
		ВАНИЛИН	0,05 / 0,05	0	0	0	0,0	0
		ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	10 / 10	0	0	6	23,9	0
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1		6,8	27,7	0,8
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	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
		ЛИМОН	5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
				10,8	6,8	26,9	205,5	58,8

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"
ГБОУ СОШ № 14
/Галушко О.К./



МЕНЮ

11 июля 2023 г.

Сад 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	6,7	4,7	24,0	167,9	0,9
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	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 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,2	4,7	16,0	130,6	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	1,8 / 1,8	0,4	0,3	0,2	4,7	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10 / 10	0	0	0	0,0	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	12	2,9	5,1		39,9	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	12,4 / 12	2,9	5,1	0	39,9	0
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				17,6	15,9	66,8	472,5	13,8
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	15,4
Обед								
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	7,6	6,1	20,5	158,6	3,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	65 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	30 / 30	6,6	0,5	13,1	80,7	0
		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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140 / 140	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТУШЕНКОЙ ГОВЯЖ,	200	15,5	12,2	29,5	300,1	0,3
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	45 / 45	4,8	0,6	28,8	136,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	68,6 / 68,6	10,5	8,8	0,1	135,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
2008		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

		КОМПОТ ИЗ ШТПОВНИКА	1809	3,2	1,3	109,6	514,3	398
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	99,5 / 99,5	3,2	1,3	43,8	254,3	437,8
		САХАР ПЕСОК	72,4 / 72,4	0	0	65,8	260,0	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
				31,9	25,4	192,6	1 178,9	421,5
Полдник								
		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	120	8,0	4,8	44,6	245,4	0,2
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	60 / 60	6,3	0,8	38,1	180,4	0
		ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,84 / 0,84	0,1	0	0	0,5	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
2008	411	КИСЕЛЬ	180			15,9	63,0	0
		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	22 / 22	0	0	15,9	63,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171 / 171	0	0	0	0,0	0
				8,0	4,8	60,5	308,4	421,7
Ужин 1								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	100	18,3	12,1	28,1	285,9	0,2
		ТВОРОГ	92 / 92	16	7,8	2,5	140,0	0,2
		КРУПА МАЙНАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4 / 4	0	3,1	0	26,9	0
		ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	24 / 24	0,1	0	14,4	57,3	0
		ВАНИЛИН	0,05 / 0,05	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,3	1,1
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	52,6 / 52,6	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	131,3 / 131,3	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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
				19,5	12,2	45,0	360,9	423,0