

Утверждаю

И. о. старшего воспитателя СПДС "Радуга"
ГБОУ СОШ № 14
Савина Т. С. /

МЕНЮ

11 декабря 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								
		КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150	4,1	6,6	30,7	193,3	0,1
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30 / 30	2,1	2,4	15,2	88,6	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,161 / 5,16	0	4	0	34,7	0
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	150	0,1		6,9	27,4	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,5	2,3	0,1	29,2	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,52 шт. / 20,65	2,5	2,3	0,1	29,2	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		4,0		34,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,161 / 5,16	0	4	0	34,7	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
				8,2	13,5	47,7	336,4	0,1
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	0,9
Обед								
		ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	150	2,2	5,3	10,6	92,4	11,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1,5 / 1,1	0	0	0,1	0,4	0,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	60	9,5	11,0	3,4	145,3	1,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4

		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8 / 6,4	0,1	0	0,4	2,0	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,935 / 1,935	0	1,5	0	13,1	0
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,4	4,4	23,4	150,7	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	45 / 45	5,4	1,4	23,4	124,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,871 / 3,87	0	3	0	26,0	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,1	45,8	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
		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	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	21,2	73,1	550,3	14,1
Полдник								
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	157,419 / 157,419	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,0	1,4	10,2	56,3	0
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	15 / 15	1	1,4	10,2	56,3	0
				5,2	5,2	17,6	141,4	14,9
Ужин 1								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,2	9,5	2,1	129,5	0,3
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6,452 / 6,45	0	5	0,1	43,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,5 / 7,5	0	0	0	0,0	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	98,11 / 52	7,9	0,5	0	33,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт. / 10,32	1,2	1,1	0,1	14,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,8	1,4	4,1	31,6	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	60 / 48	0,7	0	3,8	18,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ЧАЙ СЛАДКИЙ	150	0,1		6,6	26,2	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	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
				12,5	11,0	21,9	230,0	15,2

Утверждаю

И. о. старшего воспитателя СПДС "Радуга"
ГБОУ СОШ № 14
/Савина Т. С./**МЕНЮ**

11 декабря 2023 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 МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	5,0	7,3	37,9	231,4	0,2
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40 / 40	2,8	3,2	20,2	118,1	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		КРУПА МАННАЯ	22 / 22	2,2	0,2	14,1	65,2	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,1		7,8	31,5	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	0
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9		33,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
				9,8	14,3	60,8	402,6	0,2
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	1,0
Обед								
		ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	2,7	7,0	12,8	117,4	14,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60 / 48	0,9	0	2,1	12,1	8,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70 / 49	1	0,2	7,7	33,9	3,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	70	17,0	17,1	5,4	233,9	2,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,979 / 1,979	0	1,5	0	13,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	100 / 90	16	13,6	0	178,2	0,7
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9

		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,2	31,2	195,0	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	60 / 60	7,2	1,9	31,2	166,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,271 / 4,27	0	3,3	0	28,7	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		13,1	54,1	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
				32,1	29,9	93,2	745,5	17,3
Полдник								
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,5	8,9	102,1	1
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	188,958 / 188,958	5,1	4,5	8,9	102,1	1
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20 / 20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
				6,5	6,4	22,5	177,2	18,3
Ужин 1								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	14,1	10,8	6,7	174,8	0,5
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6,458 / 6,458	0	5	0,1	43,5	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,5 / 6,5	0,7	0,1	4,1	19,5	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,5 / 7,5	0	0	0	0,0	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	135 / 71,55	10,8	0,6	0	46,4	0,5
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	2,5	5,0	43,8	0,1
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	70 / 56	0,8	0,1	4,5	21,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,1		7,6	30,1	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
		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
				16,5	13,4	28,4	291,4	18,9