

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 мая 2023 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША ОВСЯНАЯ НА МОЛОКЕ	150	5,9	8,2	20,2	174,2	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 1	5/5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20/20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,6	3,2	13,0	97,6	0,7
		САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1/1	0,1	0	0,5	2,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130/130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		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		АПЕЛЬСИН	120	1,1	0,2	9,7	51,6	72
		АПЕЛЬСИН	120/120	1,1	0,2	9,7	51,6	72
				13,7	19,1	53,0	428,2	73,4
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	74,2
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2,0	6,4	11,7	106,4	4,5
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70/42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5/5	0,5	0,1	3	14,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15/11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8/6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	35/30,8	0,2	0	0,5	3,6	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3/3	0	2,8	0	24,3	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5/112,5	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2/2	0	1,5	0	11,9	0
		СМЕТАНА	12/12	0,3	1,7	0,4	17,3	0
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	15,8	17,6	13,7	261,6	7,8
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	88,76/79	14,1	11,9	0	156,4	0,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	133,33/90	1,5	0,3	12,6	55,4	6,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9/10	0,1	0	0,7	3,7	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4/4	0	3,5	0	32,4	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2/2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2/2	0	1,5	0	11,9	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3		10,7	43,5	0

		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	9 / 9	0,3	0	4,3	18,4	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
				22,0	24,5	60,7	527,6	86,5
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
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15 / 15	1,1	1,5	11,2	62,6	0
				1,1	1,5	24,2	114,2	86,5
Ужин 1								
2012	269	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	60	13,6	5,7	2,0	109,5	0,3
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	93 / 66,96	10,1	0,6	0	43,4	0,5
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,4 / 2,4	0	1,9	0	16,2	0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ГОРОШКОМ И СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	40	0,9	2,3	3,7	37,3	1,9
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	40 / 30	0,5	0	2,4	11,3	1,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	30 / 15	0,1	0	0,3	1,8	0,3
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	10 / 5,5	0,2	0	0,4	2,3	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4 / 3,36	0	0	0,3	1,3	0,1
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1		6,8	27,7	0,8
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЛИМОН	5 / 3	0	0	0,2	1,5	0,8
		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
				16,0	8,1	21,6	217,2	89,5

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 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								
		КАША ОВСЯНАЯ НА МОЛОКЕ	200	7,4	9,6	24,6	211,1	0,9
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	22 / 22	2,6	1,3	12,4	69,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,0	4,4	16,8	130,5	0,9
		САХАР ПЕСОК	2 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	2 / 2	0,2	0	1	4,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,3	4,4	8,5	97,2	0,9
		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		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		СЫР	11	2,6	4,7		36,5	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	11,3 / 11	2,6	4,7	0	36,5	0
2008		АПЕЛЬСИН	120	1,1	0,2	9,7	51,6	72
		АПЕЛЬСИН	120 / 120	1,1	0,2	9,7	51,6	72
				18,4	23,7	66,2	537,2	73,8
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	74,6
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,8	6,1	16,4	126,6	6,2
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	100 / 100	1,1	0,3	9,5	41,6	4,8
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,3	19,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,6	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	45 / 39,6	0,3	0	0,5	4,6	0,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,9	0	32,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	14 / 14	0,4	2	0,5	20,2	0
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,4	15,4	24,2	288,2	13,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	3,9	0	5,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	240 / 144	2,8	0,3	22,7	99,8	11,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 80	14,3	12,1	0	158,6	0,6
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,3	4,6	0,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3	0,1	12,6	51,1	0

		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	11 / 11	0,3	0,1	5,3	22,4	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
				25,4	22,2	83,9	611,0	94,1
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	180			15,7	61,9	0
		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6 / 21,6	0	0	15,7	61,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171 / 171	0	0	0	0,0	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	1,5	2,0	14,9	83,4	0
				1,5	2,0	30,6	145,3	94,1
Ужин 1								
2012	269	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	90	14,6	8,4	2,7	139,8	0,4
		РЫБА ТРЕСКОСБРАЗНАЯ	105 / 56,85	8,4	0,0	0	36,1	0,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,1	0,3	56,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	20,2	0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ГОРОШКОМ И СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	1,2	3,4	4,9	54,0	2,7
		СВЕКЛА СТОПОВАЯ	50 / 37,5	0,5	0	0	14,2	1,5
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	35 / 30,8	0,2	0	0,5	3,6	0,6
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	12 / 7,3	0,2	0	0,5	2,8	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6 / 5,04	0,1	0	0,4	1,9	0,2
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,3	1,1
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,3	1,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЛИМОН	1 / 1	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		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
				17,8	12,0	26,8	279,4	98,3