

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О. К./

МЕНЮ

12 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								
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,1	3,7	13,6	107,4	0,8
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	150/5	6,4	8,6	21,1	188,9	0,8
		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
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	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
				12,0	12,9	44,7	348,1	1,6
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
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,3	54,1	11,5
		ЯБЛОКИ	120 / 115,2	0,5	0,5	11,3	54,1	18,4
				1,0	0,6	20,5	95,5	13,9
Обед								
		СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ	150	2,2	3,5	13,2	88,9	3,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		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
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	8 / 8	0,9	0,1	5,1	24,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,4	3,1	20,6	115,9	9,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	170 / 119	2,3	0,5	18,7	82,4	9,5
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	10,1	9,8	6,0	146,0	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.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,61	0,6	0,5	0	6,5	0

2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,3		0,7	5,1	2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	45 / 39,6	0,3	0	0,7	5,1	2
		КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,3	47,7	35,4
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	8,846 / 8,846	0,3	0,1	3,9	22,6	38,9
		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
		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
				19,8	17,0	73,1	509,0	65,7
Полдник								
		КИСЕЛЬ	150			10,8	43,0	0
		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
						10,8	43,0	65,7
Ужин 1								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СПОВИДЛОМ	70	15,6	9,3	23,8	233,1	0,2
		ТВОРОГ	75 / 75	13	6,4	2,1	114,1	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт. / 3,07	0,4	0,4	0	4,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,33 / 2,33	0	2,2	0	18,8	0
		ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	15 / 15	0,1	0	9	35,8	0
		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	40	0,6	0,8	4,3	28,0	2,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	60 / 48	0,6	0	3,3	16,8	2,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8 / 0,8	0	0,8	0	7,2	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	1	4,0	0
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,4	0,8
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,8 / 0,8	0,2	0	0,3	1,8	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,6 / 121,6	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЛИМОН	4,9 / 4,9	0	0	0,1	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
				17,4	10,2	41,7	321,5	69,1

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

МЕНЮ

12 декабря 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								
		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
		КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	200/5	7,4	9,6	24,5	215,3	0,9
		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	5,048 / 5,048	0	3,9	0	34,0	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	22 / 22	2,6	1,3	12,4	69,7	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	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
				14,6	15,0	55,4	420,4	1,8
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
2008		ЯБЛОКО	135	0,4	0,4	10,6	50,8	10,8
		ЯБЛОКИ	135 / 108	0,4	0,4	10,6	50,8	17,3
				0,9	0,5	19,8	92,2	13,4
Обед								
		СУП С МАКАРО.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ	200	2,6	7,1	16,2	133,0	4,5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,048 / 3,048	0	2,4	0	20,5	0
		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
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70 / 49	1	0,2	7,7	33,9	3,9
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,1	4,2	24,4	144,5	11,5
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 140	2,7	0,6	22	97,0	11,2
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,048 / 3,048	0	2,4	0	20,5	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	11,0	10,7	6,1	158,2	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	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.)	0,12 шт. / 4,95	0,6	0,6	0	7,0	0

2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,3		0,7	5,1	2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	45 / 39,6	0,3	0	0,7	5,1	2
		КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	12,1	57,0	44,2
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	11,048 / 11,048	0,4	0,2	4,8	28,3	48,6
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	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
		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
				23,2	22,8	89,4	639,6	76,4
Полдник								
		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	200			14,5	57,3	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
						14,5	57,3	76,4
Ужин 1								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СПОВИДЛОМ	70	20,8	11,4	33,8	312,1	0,2
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт. / 2,28	0,3	0,3	0	3,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,33 / 2,33	0	2,2	0	18,8	0
		ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	60	0,7	1,3	4,9	34,4	2,8
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	70 / 56	0,7	0,1	3,9	19,6	2,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,2	0	10,8	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	1	4,0	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,3	1,1
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	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
		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
				23,1	12,8	55,6	421,5	80,5