

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

МЕНЮ

14 декабря 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 ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	150/5	6,4	4,3	20,2	147,2	0,8
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	20 / 20	2,4	0,7	10,4	55,4	0
		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	0	0	0,0	0
		СЫР	8	1,7	2,2		25,8	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	8,182 / 7,88	1,7	2,2	0	25,8	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
		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
				13,7	10,8	43,8	332,2	1,6
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	3,2
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	2,4	3,4	12,9	87,0	6,3
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 64	1	0,1	5,1	24,2	2,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 35	0,7	0,1	5,6	24,3	2,8
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		КОТЛЕТА КУРИНАЯ	60	10,2	9,9	6,0	147,2	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,45	0,7	0,6	0	7,7	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
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,3	0,4	20,6	97,4	0

		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	32 / 32	3,3	0,4	20,6	97,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,7 / 3,7	0	0	0	0,0	0
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,7	3,2	2,6	40,7	1,1
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40 / 38	0,7	3,2	2,6	40,7	1,1
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,4	1,9	2,5	28,6	0,6
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20 / 20	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	1,5 / 1,2	0	0	0,1	0,4	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5 / 0,4	0	0	0	0,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,2 / 0,2	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	10,3	43,7	1,8
		ЯБЛОКИ	50 / 44	0,2	0,2	3,9	18,6	2,8
		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
				20,7	19,5	77,2	550,0	13,8
Полдник								
		ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	120	13,7	6,6	41,3	273,5	0,2
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,45	0,7	0,6	0	7,7	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,45	0,7	0,6	0	7,7	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
		ТВОРОГ 5% ЖИРНОСТИ	40 / 40	6,3	1,5	0,7	44,6	0
		ДРОЖЖИ	0,84 / 0,84	0,1	0	0	0,5	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
2008	411	КИСЕЛЬ	150			10,8	43,0	0
		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
				13,7	6,6	52,1	316,5	14,0
Ужин 1								
2012	90	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	5,2	5,2	21,9	157,9	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60 / 60	0	0	0	0,0	0
		РИС	18 / 18	1,2	0,2	12,1	53,9	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,818 / 1,818	0	1,4	0	12,2	0
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,9	28,4	0,8
		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
		ЛИМОН	5 / 5	0	0	0,2	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
				6,4	5,3	35,6	218,3	15,6

Утверждаю

Старший воспитатель СЛДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко С.К.

МЕНЮ

14 декабря 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 ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	200/5	7,5	5,1	23,6	172,6	0,9
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	22 / 22	2,7	0,7	11,5	61,0	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	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		СЫР	10	1,9	2,4		28,2	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	10 / 8,6	1,9	2,4	0	28,2	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
		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
				16,6	12,9	54,5	405,9	1,8
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	109	0,5		12,6	54,0	1,8
		СОК	109,02 / 109,02	0,5	0	12,6	54,0	1,8
				0,5		12,6	54,0	3,6
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	4,7	16,0	112,6	7,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	100 / 80	1,1	0,1	6,4	30,2	3,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	11,0	10,7	6,1	158,4	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,1	0,6	0,6	0	7,2	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	130	5,2	0,7	32,1	152,1	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	50 / 50	5,2	0,7	32,1	152,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4 / 4	0	0	0	0,0	0
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,0	4,8	4,0	61,0	1,6
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60 / 57	1	4,8	4	61,0	1,6
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,7	2,9	4,2	44,6	0,9
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30 / 30	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2,25 / 1,8	0	0	0,1	0,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7 / 0,6	0	0	0	0,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,0	51,0	2,1
		ЯБЛОКИ	60 / 52,8	0,2	0,2	4,7	22,3	3,4
		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
				25,3	24,5	102,8	714,2	16,9
Полдник								
		ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	18,5	9,5	57,8	379,0	0,3
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,09	0,6	0,6	0	7,2	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,09	0,6	0,6	0	7,2	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	72 / 72	7,4	0,8	45,8	216,5	0
		ТВОРОГ	50 / 50	8,7	4,2	1,4	76,1	0,1
		ДРОЖЖИ	3 / 3	0,4	0,1	0,1	2,1	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
2008	411	КИСЕЛЬ	180			14,5	57,3	0
		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	0
				18,5	9,5	72,3	436,3	17,2
Ужин 1								
2012	90	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	6,1	6,1	25,6	184,7	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60 / 60	0	0	0	0,0	0
		РИС	20 / 20	1,3	0,2	13,5	59,9	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,961 / 1,96	0	1,5	0	13,2	0
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,3		8,0	33,3	1,1
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	1,1 / 1,1	0,2	0	0,5	2,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4 / 58,4	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9 / 145,9	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
				7,8	6,2	42,7	260,7	19,2