

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О. К./

МЕНЮ

15 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								
2008	190	КАША ПШЕННАЯ	150	6,2	8,1	22,6	190,5	0,8
		ПШЕНО	20 / 20	2,2	0,5	12,8	63,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,238 / 5,238	0	4	0	35,3	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	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	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,6	2,3	0,1	29,6	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,52 шт. / 20,95	2,6	2,3	0,1	29,6	0
				13,9	18,1	45,8	399,3	1,5
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
		ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	9,4	44,6	4,2
		ЯБЛОКИ	120 / 105,6	0,4	0,4	9,4	44,6	6,8
				0,9	0,5	18,6	86,0	6,5
Обед								
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	3,4	5,8	11,3	106,5	4,2
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 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 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	12,8 / 11,3	0,1	0	0,2	1,4	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,8 / 3,8	0	2,9	0	25,6	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	15,238 / 8,53	1,5	1,3	0	16,9	0,1
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,6	9,2	5,2	135,3	0,7
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	10 / 10	0,8	0,3	4,6	23,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,71	0,7	0,7	0	8,1	0

		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 8	0,1	0	0,6	3,0	0,3
		КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	150	2,8	8,0	20,9	158,0	10,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	170 / 119	2,3	0,5	18,7	82,4	9,5
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 11	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8 / 8	0	7,5	0	64,7	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30 / 30	0	0	0	0,0	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3		10,7	43,6	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	9,048 / 9,048	0,3	0	4,3	18,5	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	15	1,1	0,1	6,9	32,5	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,238 / 15,238	1,1	0,1	6,9	32,5	0
				19,7	23,5	70,5	549,3	22,0
Полдник								
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,0	3,6	7,1	81,0	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	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
				5,0	5,0	17,3	137,3	22,8
Ужин 1								
2012	269	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	12,1	5,7	2,0	103,9	0,6
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	93 / 66,96	10,1	0,6	0	43,4	0,5
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,24 шт. / 9,52	1,1	1	0,1	13,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,4 / 2,4	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,5	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,238 / 15,238	1,1	0,1	6,9	32,5	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	26,2	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	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
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,9	1,9	3,3	33,5	0,2
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	55,238 / 44,19	0,8	0	1,9	11,2	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
		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
				14,2	7,7	18,8	196,1	23,6

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

МЕНЮ

15 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								
2008	190	КАША ПШЕННАЯ	180	7,2	8,9	26,2	215,3	0,9
		ПШЕНО	22 / 22	2,4	0,6	14,1	69,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,05 / 5,05	0	3,9	0	34,0	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	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	2 / 2	0,2	0	1	4,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	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	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,5	2,2	0,1	28,5	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20,2	2,5	2,2	0,1	28,5	0
				17,0	20,3	58,2	481,8	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
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
		ЯБЛОКИ	136,3 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				1,0	0,6	21,0	97,8	14,6
Обед								
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,4	7,5	14,3	135,6	4,9
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70 / 49	1	0,2	7,7	33,9	3,9
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,3	19,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	17 / 15	0,1	0	0,3	1,8	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,05 / 5,05	0	3,9	0	34,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190 / 190	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	20 / 11,2	2	1,7	0	22,1	0,1
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,5	9,9	5,2	145,7	0,7
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	10 / 10	0,8	0,3	4,6	23,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,14	0,7	0,6	0	7,3	0

		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	180	3,3	4,4	23,6	143,6	0,5
		КАРТОФЕЛЬ	200 / 140	2,7	0,6	20,7	97,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	30 / 24	0,3	0	1,5	7,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 13	0,2	0	1	4,8	0,5
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,98 / 1,98	0,1	0	0,4	1,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30 / 30	0	0	0	0,0	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3	0,1	12,5	51,1	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	10,99 / 10,99	0,3	0,1	5,2	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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				23,0	22,4	84,0	610,5	20,7
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		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
				6,2	6,3	22,1	172,3	21,6
Ужин 1								
2012	269	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	10,8	6,8	2,6	111,0	0,6
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	105 / 55,65	8,4	0,5	0	36,1	0,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 9,9	1,2	1	0,1	14,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,97 / 2,97	0	2,4	0	20,0	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 ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			1,5	6,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	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
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	2,0	3,8	36,7	0
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	65,05 / 52,04	0,9	0,1	2,2	13,1	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15,05 / 12,04	0,2	0	0,7	3,8	0
				13,3	8,9	17,0	196,4	22,2