

Утверждаю

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



МЕНЮ

18 августа 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								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	5,7	7,8	23,0	186,9	0,8
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		ПШЕНО	8 / 8	0,9	0,2	5,1	25,4	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
		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 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	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
				13,2	17,7	46,2	394,4	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
				0,5	0,1	9,2	41,4	2,3
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	1,6	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 / 80	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	3,8	0	32,4	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	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	14,6
Полдник								
2012	400	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
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
				5,1	5,1	18,3	143,6	15,4
Ужин 1								
2012	269	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	12,1	5,8	1,5	102,1	0,3
		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.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	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
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 / 6,5	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	150	0,1		6,6	26,2	0
		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
		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
				14,5	8,2	20,9	208,3	17,6



МЕНЮ

18 августа 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 "ДРУЖБА"	180	6,5	8,6	25,3	206,7	0,9
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		ПШЕНО	8 / 8	0,9	0,2	5,1	25,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	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 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	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
				16,2	20,0	57,3	473,0	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
				0,5	0,1	9,2	41,4	2,6
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,8	6,1	16,4	126,6	6,2
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	100 / 60	1,1	0,2	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	4,8	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	0,6	4,6	0,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	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	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	240 / 144	2,8	0,6	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 / 80,1	14,3	12,1	0	158,6	0,6
		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
		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	22,1
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
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20 / 20	1,5	2	14,9	83,4	0
				6,3	6,4	23,4	180,6	23,0
Ужин 1								
2012	269	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	10,7	6,9	2,0	108,2	0,3
		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.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	20,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ГОРОШКОМ И СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	1,2	3,4	4,9	54,0	2,7
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	50 / 37,5	0,6	0	3	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 / 7,8	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	180	0,1		7,6	30,1	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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
				13,8	10,5	25,9	245,6	26,0