

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 декабря 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	8,7	21,1	190,2	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	5,2 / 5,2	0	4	0	35,0	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		СЫР	7	0,2	0,2		2,6	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	0,8 / 0,8	0,2	0,2	0	2,6	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
				12,2	13,2	44,7	352,0	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	2,1	3,4	12,2	84,1	3,3
		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	50 / 35	0,7	0,1	5,6	24,3	2,8
		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	9,9	6,0	146,3	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. / 4,8	0,6	0,6	0	6,8	0	
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,4	48,6	36,8	
	ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	9,2 / 9,2	0,3	0,1	4	23,5	40,5	
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,4	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,2 / 15,2	1,1	0,1	6,9	32,4	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	
			19,5	17,0	71,6	500,7	64,5	
Полдник								
	КИСЕЛЬ	150			11,0	43,6	0	
	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15,2 / 15,2	0	0	11	43,6	0	
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,5	4,4	36,9	207,6	0,2	
	САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0	
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт. / 3,19	0,4	0,4	0	4,5	0	
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0	
	ДРОЖИЖИ	1,5 / 1,5	0,2	0	0	1,1	0	
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0	
			6,5	4,4	47,9	251,2	64,7	
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	80	16,1	10,4	21,3	237,3	0,4
	ТВОРОГ	75,2 / 75,2	13,1	6,4	2,1	114,4	0,2	
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0	
	КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0	
	САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,24 шт. / 9,6	1,1	1	0,1	13,6	0	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0	
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2	
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0	
	ПОВИДЛО	15,2 / 15,2	0,1	0	9,1	36,4	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	1,1	0,1	6,9	32,4	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,2 / 15,2	1,1	0,1	6,9	32,4	0	
			18,0	11,3	39,3	326,1	68,3	

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

МЕНЮ

19 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	215,2	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	5,046 / 5,046	0	3,9	0	33,9	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	22 / 22	2,6	1,3	12,4	69,7	0
		СЫР	10	1,8	2,4		27,3	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	8,532 / 8,33	1,8	2,4	0	27,3	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
				16,4	17,4	55,4	447,6	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	2,4	7,1	15,1	128,0	4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,028 / 3,028	0	2,4	0	20,3	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	60 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,1	4,2	24,4	144,3	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	3,028 / 3,028	0	2,4	0	20,3	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	11,1	10,7	6,1	158,5	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.)	0,13 шт. / 5,13	0,7	0,6	0	7,3	0
		КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	12,1	56,9	44
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	11,009 / 11,009	0,4	0,2	4,8	28,2	48,4
		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
				22,8	22,8	87,6	629,5	73,7
Полдник								
		<i>Кисель</i>	180			15,9	63,7	0
		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20 / 20	0	0	15,9	63,7	0
		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,9	4,3	40,9	225,3	0,2
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт. / 2,56	0,3	0,3	0	3,6	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	55 / 55	5,6	0,7	34,9	165,3	0
		ДРОЖЖИ	1,5 / 1,5	0,2	0	0	1,1	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
				6,9	4,3	56,8	289,0	73,9
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130	21,9	15,0	16,3	279,4	0,5
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,2 / 1,2	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,43 шт. / 17,21	2,1	1,9	0,1	24,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5 / 3,5	0	3,3	0	28,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		ВАНИЛИН	1,7 / 1,7	0	0	0	0,0	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
				24,2	16,4	38,1	388,8	78,3