

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О. К./

МЕНЮ

20 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								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,9	3,9	21,7	148,1	0,8
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,2	3,6	14,3	109,8	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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,6 / 1,6	0,2	0	0,8	3,7	0
		СЫР	10	2,2	2,7		31,8	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	10 / 9,7	2,2	2,7	0	31,8	0,1
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
				13,9	10,4	45,8	337,3	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
		ЯБЛОКО	110	0,5	0,5	10,2	48,4	4,6
		ЯБЛОКИ	130 / 114,4	0,5	0,5	10,2	48,4	7,3
				1,0	0,6	19,4	89,8	7,0
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	150	4,1	4,3	19,8	128,4	3,3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 35	0,7	0,1	5,6	24,3	2,8
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 6	0,8	0,7	0	8,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	10,1	9,9	10,1	162,8	1,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,4 / 8,4	0	0	0	0,0	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4

	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 6	0,8	0,7	0	8,5	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8 / 6,4	0,1	0	0,4	2,0	0,1
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	130	2,2	3,7	12,2	87,8	6,1
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
	СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	180 / 144	2,1	0,1	11,6	54,5	5,8
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,1	45,8	0
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	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
			20,5	18,4	77,8	540,9	17,7
Полдник							
	РЯЖЕНКА	150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,2
	РЯЖЕНКА	150 / 150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,5
	ВАФЛИ	15	0,4	0,5	10,6	47,8	0
	ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	15 / 15	0,4	0,5	10,6	47,8	0
			4,6	4,1	16,3	120,7	17,9
Ужин 1							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,6	6,0	2,2	86,6	0,2
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,15 шт. / 46	5,5	5	0,3	65,0	0
2012	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	0,9	2,0	2,0	28,1	0,3
	ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	40 / 26	0,8	0,1	1,5	9,4	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
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,0	1
	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
	ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	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
			9,1	8,1	20,1	185,4	19,4

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	4,7	25,2	173,6	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 / 5	0	0	0	0,0	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	22 / 22	2,1	0,3	13,1	62,0	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,0	4,4	16,8	130,5	0,9
		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
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		СЫР	13	2,9	3,6		42,8	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	13,048 / 13,048	2,9	3,6	0	42,8	0,1
		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
				17,1	13,6	57,0	424,6	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
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	10,7	50,8	4,8
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	10,7	50,8	7,7
				1,0	0,6	19,9	92,2	7,4
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	5,3	5,8	27,7	177,2	4
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,86	0,9	0,8	0	9,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/30	11,3	11,5	14,4	199,2	1,6
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,2 / 11,2	0	0	0	0,0	0
		РИС	15 / 15	1	0,2	10,1	45,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4

	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2 / 3,2	0	3	0	25,9	0
	ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4 / 4	0,4	0,1	2,5	12,1	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,95	0,6	0,6	0	7,0	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	150	2,4	3,8	13,4	93,8	6,7
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
	СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	200 / 160	2,3	0,2	12,8	60,5	6,4
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		13,1	54,1	0
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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	24	1,7	0,1	10,9	51,1	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	24 / 24	1,7	0,1	10,9	51,1	0
			24,1	21,6	98,8	667,2	19,7
Полдник							
	РЯЖЕНКА	180	4,9	4,2	6,9	87,5	0,2
	РЯЖЕНКА	180 / 180	4,9	4,2	6,9	87,5	0,6
	БАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0
	БАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	30 / 30	0,8	1	23,2	106,2	0
			5,7	5,2	30,1	193,7	19,9
Ужин 1							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,6	7,7	2,8	112,1	0,3
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60,19	7,2	6,5	0,4	85,1	0
2012	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,2	2,5	2,9	37,4	0,3
	ГОРОХ*КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60 / 39	1,1	0,1	2,3	14,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,5	1,3
	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
	ЛИМОН	8 / 8	0,1	0	0,2	2,4	1,3
	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
			11,4	10,3	22,6	224,7	21,8