



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

МЕНЮ

22 июня 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 ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ	150	5,2	3,5	22,0	142,4	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		ПШЕНО	8 / 8	0,9	0,2	5,1	25,4	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,6	3,3	12,6	96,6	0,7
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		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					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		СЫР	5	1,1	2,1		15,9	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	5 / 4,8	1,1	2,1	0	15,9	0
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				11,9	10,0	56,4	363,1	13,4
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	15,0
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	2,3	2,4	13,1	80,2	6,5
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	90 / 67,5	1	0,1	5,4	25,6	2,7
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	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
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	10,9	2,1	21,9	144,7	0
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	50 / 50	10,9	0,8	21,9	134,6	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1,7 / 1,7	0	1,3	0	10,1	0
		КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,6	10,4	6,1	152,8	2,2
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	80 / 44,8	7,9	6,8	0	87,9	0

	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	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	
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,3	48,1	36	
	ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	9 / 9	0,3	0,1	3,9	23,0	39,6	
	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	
			27,6	15,5	73,7	531,2	59,7	
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		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	0
		ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	15 / 15	0,4	0,5	11,6	53,1	0
			4,4	4,1	18,7	134,1	60,5	
Ужин 1								
		ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОЛ. СОУСОМ	100/20	15,5	10,1	16,9	216,3	0,4
		ТВОРОГ	68,8 / 68,8	12	5,8	1,9	104,7	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2,8 / 2,8	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		ВАНИЛИН	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	6,4 / 6,4	0,7	0,1	4,1	19,0	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1 / 1	0	0	0,7	2,8	0
		ЧАЙ С САХАРОМ	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
			16,7	10,2	30,6	276,7	61,7	

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 июня 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								
		КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ	200	6,7	4,8	26,6	179,3	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 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		ПШЕНО	10 / 10	1,1	0,3	6,4	31,7	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
		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					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		СЫР	9	2,0	3,7		28,5	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	9 / 8,6	2	3,7	0	28,5	0
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				16,4	14,4	69,3	469,3	13,8
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	109	0,5		12,6	54,0	1,8
		СОК	109 / 109	0,5	0	12,6	54,0	1,8
				0,5		12,6	54,0	15,6
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	3,1	15,7	98,1	7,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,33 / 1,33	0	1,2	0	10,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,33 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	100 / 75	1	0,1	6	28,4	3
		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
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	14,3	2,5	28,5	186,9	0
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	65 / 65	14,3	0,9	28,5	175,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,6	11,2	6,2	164,4	2,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	98,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	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	
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	12,1	56,8	44	
	ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	11 / 11	0,4	0,2	4,8	28,1	48,4	
	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	
			33,5	17,5	90,9	640,7	69,8	
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		ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0
		ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	30 / 30	0,8	1	23,2	106,2	0
			5,6	5,4	31,7	203,4	70,7	
Ужин 1								
		ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОЛ. СОУСОМ	100/30	21,1	13,4	21,5	284,8	0,6
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт. / 8,7	1	0,9	0,1	12,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,4 / 3,4	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	69,3 / 69,3	1,8	1,7	3,3	37,4	0,4
		ВАНИЛИН	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	8,7 / 8,7	0,9	0,1	5,6	25,7	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1 / 1	0	0	0,7	2,8	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
			22,8	13,5	38,6	360,8	72,4	