



Утверждаю

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

МЕНЮ

25 мая 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								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,4	3,5	20,7	137,3	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
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	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	136,3 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				12,1	10,0	55,1	358,0	13,4
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	14,2
Обед								
		СУП РЫБНЫЙ	150	5,5	3,1	6,7	72,0	3,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0,8	0	5,9	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
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	65 / 29,9	4,6	0,3	0	19,4	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	13,2	12,6	6,0	181,5	2,9
		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.	70 / 63	11,1	9,5	0	123,6	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	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
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,7 / 3,7	0	0	0	0,0	0

2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1,0	1,5	2,9	29,9	0,1
		СМЕТАНА	7,5 / 7,5	0,2	1	0,3	10,8	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,3 / 2,3	0,2	0	1,5	6,9	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	22,5 / 22,5	0,6	0,5	1,1	12,2	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,2 / 0,2	0	0	0	0,0	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 ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	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
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,2		0,4	3,3	1,3
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	25 / 25	0,2	0	0,4	3,3	1,3
				26,8	18,2	67,9	531,5	57,9
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
		ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	20					0
		КОНФЕТА	20 / 20	0	0	0	0,0	0
				4,0	3,6	7,1	81,0	58,7
Ужин 1								
		ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/20	17,0	10,9	19,1	237,8	0,6
		ТВОРОГ	80 / 80	13,9	6,8	2,2	121,7	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	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	70 / 70	1,8	1,7	3,3	37,8	0,4
		ВАНИЛИН	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	0,001 / 0,001	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2		6,7	26,9	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
				18,2	11,0	32,6	296,7	59,3

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

МЕНЮ

25 мая 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 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 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	22 / 22	2,1	0,3	13,1	62,0	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	136,3 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				16,6	14,3	67,9	463,6	13,8
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	14,6
Обед								
		СУП РЫБНЫЙ	200	6,8	3,0	10,9	90,6	4,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	75 / 45	0,9	0,2	7,1	31,2	3,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ПШЕНО	4 / 4	0,5	0,1	2,5	12,7	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	75 / 34,5	5,2	0,3	0	22,3	0,2
		КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	14,1	13,3	6,1	191,0	3,1
		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.	75 / 67,5	12	10,2	0	132,5	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	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
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4,2	0,5	25,8	122,3	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	40,2 / 40,2	4,2	0,5	25,8	122,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,9 / 3,9	0	0	0	0,0	0

2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0,6	1,4	2,3	23,4	0
		СМЕТАНА	10 / 10	0,3	1,4	0,4	14,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30 / 30	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	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 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 ДАРНИЦКИЙ	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,2		0,4	3,3	1,3
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	25 / 25	0,2	0	0,4	3,3	1,3
				30,8	18,9	86,0	621,9	67,2
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
		ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА	20					0
		КОНФЕТА	20 / 20	0	0	0	0,0	0
				4,8	4,4	8,5	97,2	68,1
Ужин 1								
		ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	21,3	13,7	22,1	291,1	0,6
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт. / 6,5	0,8	0,7	0	9,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,9 / 3,9	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6 / 2,6	0	2,4	0	21,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	80 / 80	2,1	2	3,8	43,2	0,4
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	0,001 / 0,001	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		7,8	31,1	0
		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
		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
				22,9	13,8	39,0	364,9	68,7