

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 мая 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 РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ	150	4,8	7,3	22,4	170,7	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	3,9	0,1	29,8	0
		РИС	20 / 20	1,3	0,2	13,5	59,9	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
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	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
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	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
				12,9	17,3	57,2	430,4	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 ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	5,3	2,1	15,4	98,1	3,4
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	20 / 19,9	4,4	0,3	8,7	53,6	0
		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	0,8	0	5,9	0
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16,2	17,9	14,7	269,1	10,7
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	90 / 81	14,3	12,2	0	158,9	0
		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
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	21,33 / 16	0,2	0	1	5,0	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	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
				25,2	20,5	63,5	518,4	28,3
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	150			13,0	51,6	0
		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18 / 18	0	0	13	51,6	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,7	6,7	28,1	184,6	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	32,78 / 32,78	3,3	0,4	20,8	98,6	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1 / 1	0,1	0	0,6	3,0	0
		САХАР ПЕСОК	5,75 / 5,75	0	0	5,2	20,6	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	4,28 / 4,28	0	3,3	0,1	25,5	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт. / 2	0,3	0,2	0	2,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт. / 0,8	0,1	0,1	0	1,2	0
		ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,68 / 0,68	0,1	0	0	0,5	0
		ВАНИЛИН	0,03 / 0,03	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
				4,7	6,7	41,1	236,2	28,5
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	150	5,6	5,0	17,8	138,1	0,6
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	120 / 120	3,2	2,9	5,6	64,8	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1,8 / 1,8	0	1,4	0	10,7	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	20 / 20	2,4	0,7	10,4	55,4	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
		ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1,1	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
				6,7	5,1	24,8	171,2	29,1

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 мая 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ	200	6,4	8,5	28,4	213,3	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	3,9	0,1	29,8	0
		РИС	24 / 24	1,6	0,2	16,2	71,9	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
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	30 / 30	2,4	0,3	14,7	71,4	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
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
				16,7	19,8	71,9	529,7	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 ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7,1	2,8	20,6	130,8	4,4
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	26,67 / 26,63	5,8	0,4	11,6	71,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,33 / 1,33	0	1,2	0	10,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,33 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	14,23 / 10,67	0,1	0	0,6	3,3	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1,33 / 1,33	0	1	0	7,9	0
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,3	16,8	25,7	313,8	16,8
		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
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	100 / 90	15,9	13,5	0	176,6	0
		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
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	32 / 24	0,3	0	1,5	7,6	0,5
		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
		<i>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</i>	<i>50 / 50</i>	<i>3,1</i>	<i>0,4</i>	<i>19,3</i>	<i>91,8</i>	<i>0</i>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН.</i>	<i>20 / 20</i>	<i>1,4</i>	<i>0,1</i>	<i>9,1</i>	<i>42,7</i>	<i>0</i>
				31,2	20,1	87,8	633,2	35,8
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	180			15,7	61,9	0
		<i>КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.</i>	<i>21,6 / 21,6</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>15,7</i>	<i>61,9</i>	<i>0</i>
		<i>ВОДА ПИТЬЕВАЯ</i>	<i>171 / 171</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,7	6,7	28,1	184,6	0,2
		<i>МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ</i>	<i>32,78 / 32,78</i>	<i>3,3</i>	<i>0,4</i>	<i>20,8</i>	<i>98,6</i>	<i>0</i>
		<i>МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ</i>	<i>1 / 1</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,6</i>	<i>3,0</i>	<i>0</i>
		<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>5,75 / 5,75</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>5,2</i>	<i>20,6</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1</i>	<i>4,28 / 4,28</i>	<i>0</i>	<i>3,3</i>	<i>0,1</i>	<i>25,5</i>	<i>0</i>
		<i>ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)</i>	<i>0,05 шт. / 2</i>	<i>0,3</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>2,8</i>	<i>0</i>
		<i>ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)</i>	<i>0,02 шт. / 0,8</i>	<i>0,1</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>1,2</i>	<i>0</i>
		<i>ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ</i>	<i>0,68 / 0,68</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>
		<i>ВАНИЛИН</i>	<i>0,03 / 0,03</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
		<i>МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ</i>	<i>30 / 30</i>	<i>0,8</i>	<i>0,8</i>	<i>1,4</i>	<i>16,2</i>	<i>0,2</i>
		<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>2 / 2</i>	<i>0</i>	<i>1,9</i>	<i>0</i>	<i>16,2</i>	<i>0</i>
				4,7	6,7	43,8	246,5	36,0
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	200	5,9	5,0	18,9	143,7	0,6
		<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>2 / 2</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1,8</i>	<i>7,2</i>	<i>0</i>
		<i>МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ</i>	<i>120 / 120</i>	<i>3,2</i>	<i>2,9</i>	<i>5,6</i>	<i>64,8</i>	<i>0,6</i>
		<i>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1</i>	<i>1,8 / 1,8</i>	<i>0</i>	<i>1,4</i>	<i>0</i>	<i>10,7</i>	<i>0</i>
		<i>КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ</i>	<i>22 / 22</i>	<i>2,7</i>	<i>0,7</i>	<i>11,5</i>	<i>61,0</i>	<i>0</i>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН.</i>	<i>20 / 20</i>	<i>1,4</i>	<i>0,1</i>	<i>9,1</i>	<i>42,7</i>	<i>0</i>
		ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,1		0,3	1,4	0
		<i>ЧАЙ ЧЕРНЫЙ</i>	<i>0,6 / 0,6</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,3</i>	<i>1,4</i>	<i>0</i>
				7,4	5,1	28,3	187,8	36,6