

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

МЕНЮ

29 августа 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 ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,4	8,6	21,1	188,9	0,8
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		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 / 5	0	3,9	0	33,7	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	8	1,9	3,4		26,6	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	8,3 / 8	1,9	3,4	0	26,6	0
				13,4	15,9	43,7	363,9	1,5
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	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10
		ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
				0,9	0,5	19,0	88,4	12,3
Обед								
2008	108	СУП ХАРЧО С КРУПОЙ	150	3,2	3,4	10,0	80,6	0,6
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	13,5	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	20 / 11,2	2	1,7	0	22,1	0,1
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	11,8	11,4	4,9	162,3	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	8 / 8	0,6	0	3,6	17,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	16 / 16	0,5	0,4	0,8	8,6	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.	100 / 56	10	8,5	0	110,9	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	1,5	18,4	95,5	8,5
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	173,33 / 104	2	0,4	16,4	72,1	8,3

МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			43,3 / 43,3	1,2	1,1	2	23,4	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1			3,5 / 3,5	0	0	0	0,0	0
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40	0,6	3,1	2,0	39,4	11,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ			45 / 42,75	0,5	0,1	1,6	10,3	10,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			6 / 5,04	0,1	0	0,4	2,1	0,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			3 / 3	0	3	0	27,0	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 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
				22,6	20,0	67,9	531,3	69,4
Полдник								
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.			150			10,8	43,0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
КИСЕЛЬ СУХОЙ			15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	6,9	4,5	41,7	228,6	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫШН. СОРТ			60 / 60	6,2	0,8	38,1	180,4	0
САХАР ПЕСОК			4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			1,33 / 1,32	0	1	0	8,9	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			1,78 / 1,78	0	1,7	0	14,4	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ			0,67 / 0,67	0	0	0	0,0	0
ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ			0,67 / 0,67	0,1	0	0	0,5	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			18,72 / 18,72	0	0	0	0,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			0,3 / 0,36	0	0,4	0	2,9	0
ВАНИЛИН			0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
				6,9	4,5	52,5	271,6	69,4
Ужин 1								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	80/10	14,9	9,2	16,3	200,7	0,2
ТВОРОГ			75 / 75	13	6,4	2,1	114,1	0,2
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.)			1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2 / 2	0	1,6	0	13,5	0
ВАНИЛИН			1 / 1	0	0	0	0,0	0
ПОВИДЛО			10 / 10	0	0	6	23,9	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		3,3	15,7	0
МОРКОВЬ			51,2 / 38,4	0,5	0	2,4	12,1	0
САХАР ПЕСОК			1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ			150	0,2		6,9	29,0	1,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ			0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	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			9 / 9	0,1	0	0,3	2,8	1,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
				16,6	9,3	33,3	277,4	71,0

Утверждаю

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



МЕНЮ
29 августа 2023 г.
Сад 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 ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,4	9,6	24,5	215,0	0,9
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	22 / 22	2,6	1,3	12,4	69,7	0
		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	3,9	0	33,7	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	12	2,9	5,1		39,9	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	12,4 / 12	2,9	5,1	0	39,9	0
				17,5	20,1	55,4	460,0	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	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10
		ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
				0,9	0,5	19,0	88,4	12,6
Обед								
2008	108	СУП ХАРЧО С КРУПОЙ	200	6,3	6,9	19,3	158,6	4
		РИС	16 / 16	1	0,2	10,7	48,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6 / 8	0,1	0	0,6	3,0	0,3
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4 / 2,4	0,1	0	0,5	2,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4 / 4	0	3,1	0	26,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200 / 200	0	0	0	0,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	65 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	40 / 22,4	4	3,4	0	44,4	0,2
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	11,0	10,7	6,1	158,3	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,5	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.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,4	1,5	20,8	104,8	9,8

		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	4 / 4	0	0	0	0,0	0
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,8	4,1	2,9	53,6	16,1
		ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	65 / 61,75	0,7	0,1	2,3	14,8	15,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,6	2,8	0,7
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	4	0	36,0	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 РЖАНОЙ	54	3,4	0,5	20,8	99,1	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	54 / 54	3,4	0,5	20,8	99,1	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
				26,7	24,0	91,1	673,9	87,3
Полдник								
		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			14,5	57,3	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186 / 186	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,3	2,5	31,9	169,2	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	60 / 60	6,2	0,8	38,1	180,4	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,33 / 1,32	0	1	0	8,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,78 / 1,78	0	1,7	0	14,4	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 6	0,8	0,7	0	8,5	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,67 / 0,67	0	0	0	0,0	0
		ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,67 / 0,67	0,1	0	0	0,5	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,72 / 18,72	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3 / 0,36	0	0,4	0	2,9	0
		ВАНИЛИН	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
				4,3	2,5	46,4	226,5	87,3
Ужин 1								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	100/20	19,7	12,8	25,9	288,5	0,2
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		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.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4 / 4	0	3,1	0	26,9	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	5,0	23,6	0
		МОРКОВЬ	76,8 / 57,6	0,7	0,1	3,6	18,2	0
		САХАР ПЕСОК	1,5 / 1,5	0	0	1,4	5,4	0
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,9	32,9	1,4
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	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	9 / 9	0,1	0	0,3	2,8	1,4
		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
				22,0	13,0	47,9	387,7	88,9