

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

**МЕНЮ**

1 апреля 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>80</b>	<b>6,2</b>	<b>7,9</b>	<b>2,7</b>	<b>101,3</b>	<b>0,3</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>27,4</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,0</b>	<b>51,8</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>		<b>33,7</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
				<b>7,8</b>	<b>12,4</b>	<b>19,6</b>	<b>214,2</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>								
		<b>ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>5,2</b>	<b>9,6</b>	<b>87,6</b>	<b>11,3</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	58,33 / 35	0,7	0,1	5,6	24,3	2,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1,5 / 1,1	0	0	0,1	0,4	0,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
<b>2012</b>	<b>268</b>	<b>СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ</b>	<b>60</b>	<b>10,8</b>	<b>9,3</b>	<b>7,1</b>	<b>148,8</b>	<b>0,6</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	37,5 / 37,5	1	0,9	1,8	20,3	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6,563 / 6,56	0	5,1	0,1	44,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	98,11 / 52	7,9	0,5	0	33,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт. / 7,5	1	0,8	0,1	10,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
<b>2012</b>	<b>204</b>	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>90</b>	<b>3,1</b>	<b>1,8</b>	<b>19,3</b>	<b>103,9</b>	<b>0</b>
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,875 / 1,875	0	1,4	0	12,6	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,1</b>	<b>45,8</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0







Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

**МЕНЮ**

1 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>8,6</b>	<b>10,1</b>	<b>2,8</b>	<b>129,9</b>	<b>0,3</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60,17	7,2	6,5	0,4	85,1	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,8</b>	<b>31,5</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	0
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,0</b>	<b>77,7</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>		<b>33,9</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,043 / 5,04	0	3,9	0	33,9	0
				<b>11,0</b>	<b>14,9</b>	<b>25,6</b>	<b>273,0</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>								
		<b>ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,5</b>	<b>7,0</b>	<b>11,7</b>	<b>112,6</b>	<b>13,6</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60 / 48	0,9	0	2,1	12,1	8,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	21,33 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
<b>2012</b>	<b>268</b>	<b>СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ</b>	<b>80</b>	<b>14,1</b>	<b>7,0</b>	<b>7,1</b>	<b>143,5</b>	<b>0,7</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	37,521 / 37,52	1	0,9	1,8	20,3	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,966 / 1,966	0	1,5	0	13,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	101,39 / 73	11	0,7	0	47,3	0,5
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 9,91	1,2	1	0,1	14,0	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,3	0,1	4,6	21,3	0
<b>2012</b>	<b>204</b>	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>120</b>	<b>4,4</b>	<b>0,5</b>	<b>26,9</b>	<b>127,6</b>	<b>0</b>
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	41,966 / 41,966	4,4	0,5	26,9	127,6	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	3,6 / 3,6	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	0	0	0,0	0



	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,2 / 0,2	0	0	0	0,0	0
	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>12,6</b>	<b>51,7</b>	<b>0</b>
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,8</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
			<b>23,7</b>	<b>16,5</b>	<b>92,9</b>	<b>598,7</b>	<b>9,9</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>ЯБЛОКО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10</b>
	ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>19,9</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧА)</b>	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>6,5</b>	<b>18,2</b>	<b>157,0</b>	<b>0,9</b>
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	166,7 / 166,7	4,4	4	7,8	90,0	0,9
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	13,3 / 13,2	1,6	0,4	6,8	36,6	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,7 / 2,7	0	2,1	0	16,0	0
	САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>180</b>			<b>13,0</b>	<b>51,6</b>	<b>0</b>
	КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
			<b>7,4</b>	<b>6,6</b>	<b>40,3</b>	<b>251,3</b>	<b>20,8</b>