

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

**МЕНЮ**

1 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,1</b>	<b>7,5</b>	<b>20,6</b>	<b>171,7</b>	<b>0,7</b>
		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	5,238 / 5,238	0	4	0	35,3	0
		ПШЕНО	8 / 8	0,9	0,2	5,1	25,4	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>3,1</b>	<b>12,4</b>	<b>94,0</b>	<b>0,6</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,238 / 125,238	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	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>2012</b>		<b>СЫР</b>	<b>12</b>	<b>2,6</b>	<b>2,7</b>		<b>39,6</b>	<b>0</b>
		СЫР РОССИЙСКИЙ	12,381 / 12,08	2,6	2,7	0	39,6	0
				<b>12,6</b>	<b>13,9</b>	<b>43,0</b>	<b>357,1</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>2,0</b>	<b>3,1</b>	<b>11,7</b>	<b>79,3</b>	<b>3,5</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	8 / 8	0,9	0,1	5,1	24,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 33,75	0,7	0,1	5,3	23,4	2,7
		СМЕТАНА	7 / 7	0,2	1	0,3	10,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		<b>КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ</b>	<b>60</b>	<b>9,1</b>	<b>9,1</b>	<b>6,0</b>	<b>136,5</b>	<b>0,7</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	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.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,71	0,7	0,7	0	8,1	0
		<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	<b>110</b>	<b>3,4</b>	<b>3,1</b>	<b>20,8</b>	<b>116,7</b>	<b>9,8</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	160 / 120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>		<b>10,7</b>	<b>43,6</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	9,048 / 9,048	0,3	0	4,3	18,5	0

САХАР ПЕСОК		7 / 7	0	0	6,4	25,1	0	
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ		40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0	
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		15,238 / 15,238	1,1	0,1	6,9	32,5	0	
<b>ПОМИДОР</b>		<b>40</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>10,3</b>	<b>4,8</b>	
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ		50 / 47,5	0,5	0,1	1,6	10,3	4,8	
			<b>18,9</b>	<b>15,9</b>	<b>73,2</b>	<b>492,3</b>	<b>20,1</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>ЯБЛОКО</b>		<b>115</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,3</b>	<b>54,1</b>	<b>11,5</b>	
ЯБЛОКИ		130,6 / 115	0,5	0,5	11,3	54,1	18,4	
			<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,3</b>	<b>54,1</b>	<b>31,6</b>	
<b>Ужин 1</b>								
<b>2008</b>	<b>224</b>	<b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С ПОВИДЛОМ</b>	<b>90/20</b>	<b>14,3</b>	<b>11,8</b>	<b>25,6</b>	<b>259,2</b>	<b>1,3</b>
ТВОРОГ		65,238 / 65,238	11,3	5,5	1,8	99,3	0,1	
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ		0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0	
КРУПА МАННАЯ		6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0	
САХАР ПЕСОК		4 / 4	0	0	3,6	14,4	0	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,24 шт. / 9,52	1,1	1	0,1	13,4	0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2,7 / 2,7	0	2,5	0	21,9	0	
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2	
ВАНИЛИН		1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0	
ПОВИДЛО		20 / 20	0,1	0	12	47,8	0	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2 / 2	0	1,6	0	11,9	0	
ЯБЛОКИ		30 / 26,4	0,1	0,1	2,4	11,2	1,7	
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		15,238 / 15,238	1,1	0,1	6,9	32,5	0	
<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>		<b>150</b>			<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0	
КИСЕЛЬ СУХОЙ		15 / 15	0	0	10,8	43,0	0	
			<b>15,4</b>	<b>11,9</b>	<b>43,3</b>	<b>334,7</b>	<b>32,9</b>	

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

**МЕНЮ**

1 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,3</b>	<b>8,4</b>	<b>24,7</b>	<b>201,6</b>	<b>0,9</b>
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		ПШЕНО	10 / 10	1,1	0,3	6,4	31,7	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,6</b>	<b>4,2</b>	<b>15,4</b>	<b>122,0</b>	<b>0,9</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	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>2012</b>		<b>СЫР</b>	<b>14</b>	<b>3,0</b>	<b>3,1</b>		<b>46,0</b>	<b>0</b>
		СЫР РОССИЙСКИЙ	14,444 / 14,04	3	3,1	0	46,0	0
				<b>16,2</b>	<b>16,6</b>	<b>55,1</b>	<b>447,3</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,4</b>	<b>6,7</b>	<b>14,1</b>	<b>120,8</b>	<b>3,8</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,778 / 2,778	0	2,2	0	18,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 37,5	0,8	0,2	5,9	26,0	3
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		<b>КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>10,2</b>	<b>9,9</b>	<b>6,1</b>	<b>147,4</b>	<b>0,8</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	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.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,18	0,7	0,6	0	7,3	0
		<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	<b>130</b>	<b>4,3</b>	<b>4,1</b>	<b>26,1</b>	<b>150,9</b>	<b>12,3</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 150	2,9	0,6	23,7	104,0	12
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,963 / 2,96	0	2,3	0	19,9	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>12,0</b>	<b>49,1</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	10 / 10	0,3	0,1	4,7	20,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0

		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</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>ПОМИДОР</b>	<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>12,3</b>	<b>5,7</b>
		ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	60 / 57	0,6	0,1	2	12,3	5,7
				<b>22,3</b>	<b>21,4</b>	<b>88,7</b>	<b>615,0</b>	<b>24,4</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>115</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,3</b>	<b>54,1</b>	<b>11,5</b>
		ЯБЛОКИ	130,6 / 115	0,5	0,5	11,3	54,1	18,4
				<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,3</b>	<b>54,1</b>	<b>35,9</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2008</b>	<b>224</b>	<b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ</b>	<b>110/20</b>	<b>19,3</b>	<b>14,7</b>	<b>29,4</b>	<b>317,6</b>	<b>1,7</b>
		ТВОРОГ	90 / 90	15,7	7,6	2,5	136,9	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,12 / 1,12	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	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 ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		ВАНИЛИН	1,6 / 1,6	0	0	0	0,0	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		ЯБЛОКИ	35 / 30,8	0,1	0,1	2,7	13,1	2
		<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>20,7</b>	<b>14,8</b>	<b>51,5</b>	<b>411,9</b>	<b>37,6</b>