



МЕНЮ

2 февраля 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		
Завтрак								
		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,3	7,7	25,3	188,7	0,8
		РИС	20 / 20	1,3	0,2	13,5	59,9	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,1	3,6	14,0	108,4	0,8
		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	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		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		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		СЫР	7	1,6	3,0		23,2	0
			7,22 / 7	1,6	3	0	23,2	0
				12,5	18,8	49,4	401,9	1,6
II Завтрак								
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	51,7	11
		ЯБЛОКИ	110 / 110	0,4	0,4	10,8	51,7	17,6
				0,4	0,4	10,8	51,7	12,6
Обед								
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,7	5,0	10,2	86,8	3,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	55,38 / 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
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	11,36 / 10	0,1	0	0,2	1,2	0,2
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,95 / 4,95	0,5	0,1	3	14,0	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11,6	11,6	20,8	220,5	11
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	183,08 / 119	2,3	0,5	18,7	82,4	9,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	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	0,3		10,7	43,4	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	8,966 / 8,966	0,3	0	4,3	18,3	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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
2014	20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0,7	1,9	2,6	29,4	5,9
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40,7 / 32,5	0,6	0	1,4	8,2	5,8
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5,5 / 4,2	0,1	0	0,3	1,4	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
				18,2	19,0	68,9	496,2	33,1
Полдник								
2008	442	СОК	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2
		СОК	100 / 100	0,5	0	12,7	55,0	4
				0,5	0,1	9,9	43,0	35,1
Ужин 1								
2012	447	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	60/15	4,4	6,6	27,7	184,6	0,3
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	22,3 / 22,3	2,3	0,3	14,2	67,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	55,862 / 55,86	1,5	1,4	2,6	30,2	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт. / 4,17	0,5	0,5	0	5,9	0
		САХАР ПЕСОК	1,4 / 1,4	0	0	1,3	5,0	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,103 / 3,1	0	2,4	0	20,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1 / 2,1	0	2	0	17,0	0
		ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	16,1 / 16,1	0,1	0	9,6	38,5	0
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,0	1
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
		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
				6,0	6,7	43,6	255,3	36,4

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О. К./

МЕНЮ

2 февраля 2024 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,2	8,5	27,0	207,4	0,9
		РИС	22 / 22	1,4	0,2	14,8	66,0	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	0,1	29,8	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
		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		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		СЫР	10	2,3	4,1		32,2	0
			10 / 9,7	2,3	4,1	0	32,2	0
				15,8	21,8	58,9	477,6	1,8
II Завтрак								
		ЯБЛОКО	140	0,5	0,5	12,1	57,9	12,3
		ЯБЛОКИ	140 / 123,2	0,5	0,5	12,1	57,9	19,7
				0,5	0,5	12,1	57,9	14,1
Обед								
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,3	7,1	13,6	118,8	4,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	73,8 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	14,2 / 10,7	0,1	0	0,6	3,3	0,2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	15,1 / 13,3	0,1	0	0,2	1,5	0,3
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,6 / 6,6	0,6	0,1	4	18,7	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	13,3	14,3	24,8	264,5	13,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	215,38 / 140	2,7	0,6	22	97,0	11,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	100 / 56	10	8,5	0	110,9	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	32 / 24	0,3	0	1,5	7,6	0,5
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3	0,1	12,6	51,2	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0

		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	11,031 / 11,03	0,3	0,1	5,3	22,5	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,052 / 25,05	1,8	0,2	11,5	53,4	0
2014	20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,9	2,4	3,1	36,2	7,7
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	53 / 42,4	0,8	0	1,8	10,7	7,6
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	6,9 / 5,2	0,1	0	0,4	1,6	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
				21,7	24,5	84,9	615,9	39,6
Полдник								
2008	442	СОК	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2
		СОК	100 / 100	0,5	0	12,7	55,0	4
				0,5	0,1	9,9	43,0	41,6
Ужин 1								
2012	447	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	105/20	8,2	9,6	45,8	299,9	0,6
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	41,6 / 41,6	4,3	0,5	26,5	125,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	104,021 / 104,02	2,8	2,5	4,9	56,2	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,21 шт. / 8,25	1	0,8	0,1	11,7	0
		САХАР ПЕСОК	2,5 / 2,5	0	0	2,3	9,0	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,052 / 5,05	0	3,9	0	34,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	31,9	1
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,052 / 25,05	1,8	0,2	11,5	53,4	0
				10,2	9,8	65,1	385,2	43,2