

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О. К./

МЕНЮ

2 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		
Завтрак								
		КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	150/5	5,4	4,0	18,7	135,5	0,6
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,185 / 125,185	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	18 / 18	2,1	1	10,1	57,1	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,1	3,7	13,6	107,4	0,8
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		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	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		СЫР	7	0,2	0,2		2,4	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	0,741 / 0,74	0,2	0,2	0	2,4	0
				11,2	8,5	42,3	297,1	1,4
Обед								
		СУП КАРТОФ. С РИСОМ НА КУР. БУЛЬОНЕ .СО СМЕТАНОЙ	150	5,5	7,5	10,7	124,9	3,6
		РИС	5 / 5	0,4	0,1	3,4	15,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	24,444 / 21,75	3,9	3,3	0	43,1	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	10,1	9,8	6,0	145,8	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,3	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.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,44	0,5	0,5	0	6,3	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,4	3,1	20,6	115,9	9,7
		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	198,33 / 119	2,3	0,5	18,7	82,4	9,5
		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 ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,185 / 15,185	1,1	0,1	6,9	32,4	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
				22,8	20,9	70,8	538,2	15,5
Полдник								
		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	11,7	55,8	5,3
		ЯБЛОКИ	150 / 132	0,5	0,5	11,7	55,8	8,4
				0,5	0,5	11,7	55,8	20,8
Ужин 1								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	90/15	17,3	12,0	27,6	277,4	0,2
		ТВОРОГ	80 / 80	13,9	6,8	2,2	121,7	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт. / 10,37	1,2	1,1	0,1	14,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,33 / 2,33	0	2,2	0	18,8	0
		ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	15 / 15	0,1	0	9	35,8	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		ВАНИЛИН	0,005 / 0,005	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,185 / 15,185	1,1	0,1	6,9	32,4	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0,1		6,8	27,7	0,8
		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	5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
				18,5	12,1	41,3	337,5	21,8

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

МЕНЮ

2 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	200/5	5,3	4,4	16,7	132,5	0,8
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	160 / 160	4,2	3,8	7,5	86,4	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	10 / 10	1,1	0,6	5,6	31,7	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	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		СЫР	10	1,8	2,4		27,3	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	8,532 / 8,33	1,8	2,4	0	27,3	0
				14,3	12,2	47,6	364,9	1,7
Обед								
		СУП КАРТОФ. С РИСОМ НА КУР. БУЛЬОНЕ. СО СМЕТАНОЙ	200	7,3	9,7	14,5	165,6	4,7
		РИС	6,7 / 6,7	0,5	0,1	4,6	20,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,3 / 1,3	0	1	0	7,7	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 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	14,27 / 10,7	0,1	0	0,6	3,3	0,2
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	32,385 / 23,82	5,1	4,3	0	57,1	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7 / 2,7	0	2,5	0	21,9	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	11,1	10,7	6,1	158,5	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,3	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.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,3	0,7	0,6	0	7,3	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,1	4,2	24,4	144,3	11,5
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	233,33 / 140	2,7	0,6	22	97,0	11,2
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,1	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,028 / 3,028	0	2,4	0	20,3	0
		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 ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20/20	1,4	0,1	9,1	42,7	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
				27,6	25,2	88,0	664,3	18,7
Полдник								
		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	11,7	55,8	5,3
		ЯБЛОКИ	150/132	0,5	0,5	11,7	55,8	8,4
				0,5	0,5	11,7	55,8	24,0
Ужин 1								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	100/20	23,4	16,2	38,8	381,8	0,2
		ТВОРОГ	110/110	19,1	9,3	3	167,3	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30/30	3	0,4	19,1	90,2	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 9,91	1,2	1	0,1	14,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3/3,3	0	3,1	0	26,7	0
		ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	20/20	0,1	0	12	47,8	0
		ВАНИЛИН	1/1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3/3	0	2,4	0	17,8	0
		САХАР ПЕСОК	5/5	0	0	4,6	18,0	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
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2		7,8	32,3	1,1
		САХАР ПЕСОК	8/8	0	0	7,3	28,7	0
		ЛИМОН	7/7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180/180	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6/0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
				25,0	16,3	55,7	456,8	25,3