

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"
ГБОУ СОШ № 14
/Савина Т.С./

МЕНЮ

2 мая 2024 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,7	8,0	19,9	175,4	0,6
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	150	0,1		6,9	27,4	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	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		3,9		33,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
				7,3	12,5	36,8	288,3	0,6
Обед								
		СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4,8	2,9	13,6	96,4	2,7
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	18,8 / 18,8	4,1	0,3	8,2	50,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 27	0,5	0,1	4,3	18,7	2,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	12 / 9	0,1	0	0,5	2,9	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,8	9,3	7,1	149,0	0,6
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	37,5 / 37,5	1	0,9	1,8	20,3	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6,5 / 6,5	0	5,1	0,1	43,7	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.)	0,2 шт. / 8	1	0,8	0,1	11,3	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
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,1	2,0	19,3	104,8	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	13,5	0
		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 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

				22,4	14,7	73,4	501,4	3,9
Полдник								
2008	442	СОК	153	0,8	0,2	15,1	65,8	3,1
СОК			153 / 153	0,8	0	19,4	84,2	6,1
				0,8	0,2	15,1	65,8	7,0
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	150	4,4	4,9	13,8	117,7	0,6
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ			9,9 / 9,9	1,1	0,3	5,2	27,5	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
САХАР ПЕСОК			3 / 3	0	0	2,7	10,8	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
		ЧАЙ СЛАДКИЙ	150	0,1		6,6	26,2	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК			7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ			0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
				5,5	5,0	27,2	175,9	7,6

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Савина Т.С./

МЕНЮ

2 мая 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,6	8,8	22,4	198,1	0,8
		ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	160 / 160	4,2	3,8	7,5	86,4	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,041 / 5,04	0	3,9	0	33,9	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,1		7,8	31,5	0
		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
		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		33,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,041 / 5,04	0	3,9	0	33,9	0
				9,0	13,6	45,2	341,2	0,8
Обед								
		СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	6,7	4,0	17,7	127,7	3
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	26,67 / 26,53	5,8	0,4	11,6	71,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,33 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	14,23 / 10,67	0,1	0	0,6	3,3	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	14,1	7,2	7,1	144,2	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	37,48 / 37,48	1	0,9	1,8	20,3	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,033 / 2,03	0	1,6	0	13,7	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. / 10,08	1,2	1,1	0,1	14,2	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	0,8	0,1	4,6	21,3	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	0,5	26,9	127,9	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	42,033 / 42,03	4,4	0,5	26,9	127,9	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	3,6 / 3,6	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	0	0	0,0	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 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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	
				30,0	12,2	93,2	588,4	
Полдник								
2008	442	СОК	153	0,8	0,2	15,1	65,8	
		СОК	153,008 / 153,008	0,8	0	19,4	84,2	
				0,8	0,2	15,1	65,8	
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	200	6,0	5,9	18,9	154,3	
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	160 / 160	4,2	3,8	7,5	86,4	
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	15 / 15	1,8	0,5	7,8	41,6	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	
		ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,1		7,6	30,1	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	
				7,5	6,0	35,6	227,1	