

Утверждаю

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



МЕНЮ

3 мая 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/5	5,0	7,1	19,3	163,7	0,6
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,135 / 125,135	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,135 / 5,135	0	3,9	0	34,6	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,4	3,1	12,4	94,0	0,6
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,135 / 125,135	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		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
				9,9	10,8	41,7	309,5	1,2
Обед								
		СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150	2,0	5,0	11,3	92,1	5,8
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 27	0,5	0,1	4,3	18,7	2,2
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	13 / 9,75	0,1	0	0,6	3,1	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	1,5 / 1,5	0,1	0	0,3	1,4	0,3
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ТУШЕНКОЙ	150	9,8	10,0	16,8	199,6	8,5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	166,67 / 100	1,9	0,4	15,7	69,3	8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,3 / 7	0,1	0	0,5	2,6	0,3
		КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	50 / 50	7,7	6,4	0,1	99,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7 / 1,7	0	1,6	0	13,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	12,53 / 9,4	0,1	0	0,5	3,0	0,2
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,1	45,8	0
		СМЕСЬ СУШЕННЫХ 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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0

				15,9	15,5	63,8	453,6	15,5
Полдник								
		ЯБЛОКО	140	0,5	0,5	11,0	52,1	4,9
	ЯБЛОКИ		140 / 123,2	0,5	0,5	11	52,1	7,9
				0,5	0,5	11,0	52,1	20,4
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ, С ПОВИДЛОМ	80/10	13,7	9,1	18,2	205,9	1
		ТВОРОГ	60 / 60	10,5	5,1	1,6	91,3	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,24 шт. / 9,73	1,1	1	0,1	13,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПОВИДЛО	10 / 10	0	0	6	23,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	45 / 33,75	0,4	0	2,1	10,6	0,7
		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
		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	150			10,8	43,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
				15,1	9,2	38,1	291,6	21,4

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Савина Т.С./

МЕНЮ

3 мая 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	6,1	8,0	23,0	190,8	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	3,9	0	33,7	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	3,9	14,9	116,6	0,8
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	160 / 160	4,2	3,8	7,5	86,4	0,8
		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
				12,7	12,8	52,9	385,1	1,6
Обед								
		СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,3	7,0	12,8	116,3	6,6
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	90 / 67,5	1	0,1	5,4	25,6	2,7
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ТУШЕНКОЙ	200	13,5	14,6	20,5	271,8	9,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	70 / 70	10,9	8,9	0,1	138,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,2		12,6	51,7	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	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	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
				20,9	22,2	76,6	584,9	18,1

Полдник

		ЯБЛОКО	140	0,5	0,5	11,0	52,1	4,9
	<i>ЯБЛОКИ</i>		<i>140 / 123,2</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>11</i>	<i>52,1</i>	<i>7,9</i>
				0,5	0,5	11,0	52,1	23,0

Ужин 1

2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ, С ПОВИДЛОМ	100/20	19,9	13,3	30,6	315,1	0,5
		<i>ТВОРОГ</i>	<i>90 / 90</i>	<i>15,7</i>	<i>7,6</i>	<i>2,5</i>	<i>136,9</i>	<i>0,2</i>
		<i>СОЛЬ ПИЩЕВАЯ</i>	<i>1,2 / 1,2</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
		<i>КРУПА МАННАЯ</i>	<i>10 / 10</i>	<i>1</i>	<i>0,1</i>	<i>6,5</i>	<i>29,6</i>	<i>0</i>
		<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>5 / 5</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>4,6</i>	<i>18,0</i>	<i>0</i>
		<i>ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)</i>	<i>0,25 шт. / 10,17</i>	<i>1,2</i>	<i>1,1</i>	<i>0,1</i>	<i>14,4</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>3,5 / 3,5</i>	<i>0</i>	<i>3,3</i>	<i>0</i>	<i>28,4</i>	<i>0</i>
		<i>МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ</i>	<i>50 / 50</i>	<i>1,4</i>	<i>1,2</i>	<i>2,4</i>	<i>27,0</i>	<i>0,3</i>
		<i>ВАНИЛИН</i>	<i>1,7 / 1,7</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
		<i>ПОВИДЛО</i>	<i>20 / 20</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>12</i>	<i>47,8</i>	<i>0</i>
		<i>МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ</i>	<i>55 / 41,25</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>	<i>2,5</i>	<i>13,0</i>	<i>0</i>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
		<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН.</i>	<i>25 / 25</i>	<i>1,8</i>	<i>0,2</i>	<i>11,4</i>	<i>53,3</i>	<i>0</i>
		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			14,5	57,3	0
		<i>КИСЕЛЬ СУХОЙ</i>	<i>20 / 20</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>14,5</i>	<i>57,3</i>	<i>0</i>
				21,7	13,5	56,5	425,7	23,5