

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"
ГБОУ СОШ № 14
Галушко О. К./

МЕНЮ

3 июля 2024 г.

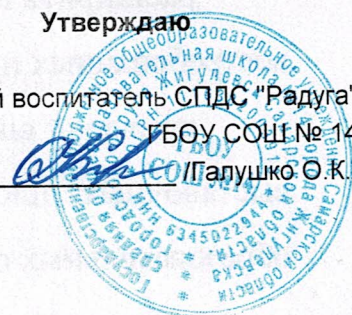
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ОВСЯНАЯ НА МОЛОКЕ	150	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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,3	3,0	12,5	93,5	0,6
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,185 / 125,185	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,37 / 0,37	0	0	0,2	0,8	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	1,5	1,9		22,4	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	7,037 / 6,83	1,5	1,9	0	22,4	0
				11,7	9,5	41,2	303,2	1,2
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,9	3,4	10,5	75,6	5,2
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	70 / 52,5	0,8	0,1	4,2	19,9	2,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 27	0,5	0,1	4,3	18,7	2,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ	60	10,1	9,8	6,0	145,8	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,44	0,6	0,5	0	6,3	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	3,0	5,3	18,0	122,1	8,4
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	170 / 102	1,9	0,4	16	70,7	8,2
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	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 ДАРНИЦКИЙ	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	1,1	0,1	6,9	32,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,185 / 15,185	1,1	0,1	6,9	32,4	0
		САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2,0	1,5	27,9	10,2
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	36,36 / 32	0,6	0	1	7,4	9,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2 / 6	0,1	0	0,5	2,5	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
				19,5	21,0	69,5	523,0	25,8
<i>Полужир : Сок 140</i> Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	150	3,4	3,3	13,1	96,8	0,5
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	100 / 100	2,7	2,4	4,7	54,0	0,5
		РИС	10 / 9,9	0,7	0,1	6,6	29,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	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	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
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,4	4,8	29,1	177,1	0,1
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	40 / 40	4,1	0,5	25,5	120,2	0
		ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,48 / 0,48	0,1	0	0	0,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,48 / 0,48	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,852 / 1,85	0	1,4	0	12,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 ум. / 4,44	0,6	0,5	0	6,3	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
				10,0	8,2	55,9	334,0	27,2

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"
ГБОУ СОШ № 14
Галушко О.К.

**МЕНЮ**

3 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ОВСЯНАЯ НА МОЛОКЕ	200	6,6	4,9	22,4	164,2	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	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,3	3,8	15,1	116,5	0,8
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,588 / 0,588	0,1	0	0,3	1,4	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
		СЫР	10	2,1	2,6		31,6	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	9,853 / 9,65	2,1	2,6	0	31,6	0,1
				15,3	12,2	52,5	390,0	1,6
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,3	4,1	13,2	96,0	6,5
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	55 / 33	0,7	0,1	5,2	22,9	2,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	90 / 67,5	1	0,1	5,4	25,6	2,7
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СМЕТАНА	8 / 8	0,2	1,1	0,3	11,5	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ	70	11,1	10,7	6,1	158,7	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,29	0,7	0,6	0	7,5	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,5	4,9	20,0	129,5	9,2
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	184,83 / 110,9	2,1	0,4	17,5	76,9	8,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,3 / 4,3	0	3,3	0,1	25,6	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 ДАРНИЦКИЙ	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	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	2,6	2,4	39,1	18,1
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	57,6 / 57,6	1	0,1	1,7	13,2	17,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,7	3,4	0,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,5	0	22,5	0
				22,8	22,8	83,2	611,9	36,2
<i>Полерник: Сек. 140</i> Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	200	5,2	5,6	20,3	154,1	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	160 / 160	4,2	3,8	7,5	86,4	0,8
		РИС	15 / 15	1	0,2	10,1	45,0	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	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	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
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	6,7	5,6	37,9	220,6	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
		ДРОЖЖИ	0,6 / 0,6	0,1	0	0	0,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,29	0,7	0,6	0	7,5	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
				13,5	11,3	75,1	449,7	38,3