

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

3 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И СОУСОМ СМЕТАННЫМ</b>	<b>100/20</b>	<b>15,5</b>	<b>15,3</b>	<b>18,2</b>	<b>262,6</b>	<b>1,2</b>
		ТВОРОГ	65 / 65	11,3	5,5	1,8	98,9	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	6 / 6	0	0	5,5	21,5	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт. / 10,91	1,3	1,2	0,1	15,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,818 / 1,818	0	0	1,3	5,1	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	50 / 40	0,5	0	2,5	12,6	0,8
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>12,6</b>	<b>96,6</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,0</b>	<b>51,8</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				<b>20,6</b>	<b>19,2</b>	<b>40,8</b>	<b>411,0</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ</b>	<b>150</b>	<b>5,3</b>	<b>2,1</b>	<b>15,4</b>	<b>98,1</b>	<b>3,4</b>
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	20 / 19,9	4,4	0,3	8,7	53,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	48 / 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 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>50</b>	<b>10,2</b>	<b>9,9</b>	<b>6,0</b>	<b>147,2</b>	<b>0,8</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	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.)	0,14 шт. / 5,45	0,7	0,6	0	7,7	0
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>110</b>	<b>3,7</b>	<b>2,3</b>	<b>22,5</b>	<b>121,8</b>	<b>0</b>
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	35 / 35	3,7	0,5	22,5	106,5	0

		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,273 / 2,27	0	1,8	0	15,3	0
		<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>0,3</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>	<b>18,1</b>	<b>0,4</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	0,8 / 0,8	0,1	0	0,5	2,4	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	1,88 / 1,5	0	0	0,1	0,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,4 / 0,3	0	0	0	0,1	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,1</b>	<b>45,8</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
				<b>23,2</b>	<b>15,9</b>	<b>79,0</b>	<b>536,4</b>	<b>6,5</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>140</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,0</b>	<b>52,1</b>	<b>4,9</b>
		ЯБЛОКИ	140 / 123,2	0,5	0,5	11	52,1	7,9
				<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,0</b>	<b>52,1</b>	<b>11,4</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ</b>	<b>100</b>	<b>8,2</b>	<b>7,4</b>	<b>41,1</b>	<b>254,1</b>	<b>2,1</b>
		САХАР ПЕСОК	4,2 / 4,2	0	0	3,8	15,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	32 / 24	0,5	0,1	3,8	16,7	1,9
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт. / 3,66	0,5	0,4	0	5,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт. / 9,03	1	0,9	0,1	12,8	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
		ДРОЖЖИ	2,5 / 2,5	0,3	0,1	0,1	1,7	0
		<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>150</b>			<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
2012	36	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ</b>	<b>40</b>	<b>0,6</b>	<b>2,3</b>	<b>2,5</b>	<b>31,6</b>	<b>0,3</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	30 / 24	0,4	0	1,9	9,1	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	8 / 8	0,1	0	0,1	0,9	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38 / 2	0	0	0,2	0,7	0,1
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	6,364 / 4,14	0,1	0	0,3	1,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
				<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>61,2</b>	<b>360,7</b>	<b>13,8</b>

03/10/24

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О. К./

**МЕНЮ**

3 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И СОУСОМ СМЕТАННЫМ</b>	<b>110/20</b>	<b>20,7</b>	<b>18,7</b>	<b>25,6</b>	<b>342,1</b>	<b>1,6</b>
		ТВОРОГ	90 / 90	15,7	7,6	2,5	136,9	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 9,86	1,2	1	0,1	14,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7 / 2,7	0	2,5	0	21,9	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	80 / 80	2,1	2	3,8	43,2	0,4
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2,055 / 2,055	0	0	1,5	5,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	60 / 48	0,6	0	3	15,1	1
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,3</b>	<b>3,9</b>	<b>14,9</b>	<b>116,6</b>	<b>0,8</b>
		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
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,0</b>	<b>77,7</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				<b>27,3</b>	<b>23,5</b>	<b>55,5</b>	<b>536,4</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ</b>	<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>2,8</b>	<b>20,6</b>	<b>130,8</b>	<b>4,4</b>
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	26,67 / 26,63	5,8	0,4	11,6	71,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,33 / 1,33	0	1,2	0	10,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	64 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,33 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	13,34 / 10,67	0,1	0	0,6	3,3	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,33 / 1,33	0	1	0	7,9	0
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>60</b>	<b>11,0</b>	<b>10,7</b>	<b>6,1</b>	<b>158,1</b>	<b>0,8</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	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.)	0,12 шт. / 4,93	0,6	0,6	0	6,9	0
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>130</b>	<b>4,7</b>	<b>3,9</b>	<b>28,4</b>	<b>163,1</b>	<b>0</b>
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	44,2 / 44,2	4,7	0,6	28,4	134,5	0

		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,247 / 4,247	0	3,3	0	28,6	0
		<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>2,5</b>	<b>27,2</b>	<b>0,6</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2,4 / 1,92	0	0	0,1	0,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>12,6</b>	<b>51,7</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,8</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				<b>27,9</b>	<b>19,6</b>	<b>98,6</b>	<b>665,4</b>	<b>8,2</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>140</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,0</b>	<b>52,1</b>	<b>4,9</b>
		ЯБЛОКИ	140 / 123,2	0,5	0,5	11	52,1	7,9
				<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,0</b>	<b>52,1</b>	<b>13,1</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ</b>	<b>120</b>	<b>8,6</b>	<b>7,7</b>	<b>41,9</b>	<b>260,4</b>	<b>2,1</b>
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	32 / 24	0,5	0,1	3,8	16,7	1,9
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,93	0,6	0,6	0	6,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 9,86	1,2	1	0,1	14,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
		ДРОЖЖИ	3 / 3	0,4	0,1	0,1	2,1	0
		<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>180</b>			<b>13,0</b>	<b>51,6</b>	<b>0</b>
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
<b>2012</b>	<b>36</b>	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>3,4</b>	<b>3,7</b>	<b>47,5</b>	<b>0,3</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	45,068 / 36,05	0,5	0	2,9	13,6	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	12 / 12	0,1	0	0,2	1,4	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57 / 3	0	0	0,2	1,1	0,1
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	9,178 / 5,97	0,2	0	0,4	2,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0
				<b>10,8</b>	<b>11,2</b>	<b>67,7</b>	<b>402,2</b>	<b>15,5</b>

03/10/24