

Утверждаю

И.О. Старшего воспитателя СПДС "Радуга"
ГБОУ СОШ № 14
Гавина Т.С./



МЕНЮ

3 декабря 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 МОЛОЧНАЯ	150	5,6	8,3	18,9	173,7	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,294 / 5,29	0	4,1	0	35,6	
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	18 / 18	2,1	1	10,1	57,1	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,6	3,3	12,6	96,6	0,7
		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
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
2012		СЫР	12	2,7	3,5		42,8	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	11,765 / 11,765	2,7	3,5	0	42,8	0
				13,4	15,7	41,5	364,9	1,4
Обед								
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ	150	5,3	3,9	14,7	110,3	0,3
		КАРТОФЕЛЬ	48,21 / 33,75	0,7	0,1	5	23,4	0
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	20 / 20	4,4	0,3	8,7	53,8	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	9,0	8,9	6,0	135,1	0,7
		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.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,7	0,6	0,5	0	6,7	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,4	3,1	20,8	116,7	9,8
		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	171,43 / 120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3		10,6	43,1	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	8,824 / 8,82	0,3	0	4,2	18,0	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	1,1	0,1	7,0	32,6	0

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			15,294 / 15,29	1,1	0,1	7	32,6	0
2014	20	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	3,5	33,1	6
КАПУСТА КВАШЕННАЯ			32,4 / 32,4	0,6	0	1,4	8,2	5,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
САХАР ПЕСОК			2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			5 / 4,2	0,1	0	0,3	1,5	0,2
				22,3	18,3	78,1	544,3	18,2
Полдник								
ЯБЛОКО			123	0,5	0,5	12,1	57,8	12,3
ЯБЛОКИ			123 / 123	0,5	0,5	12,1	57,8	19,7
				0,5	0,5	12,1	57,8	30,5
Ужин 1								
2008	224	ПУДИНГ ТВОРОЖНО- МОРКОВНЫЙ С ПОВИДЛОМ	100/20	15,6	12,1	29,3	280,7	1,1
ТВОРОГ			70 / 70	12,2	5,9	1,9	106,5	0,2
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ			0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
КРУПА МАННАЯ			6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
САХАР ПЕСОК			8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,24 шт. / 9,41	1,1	1	0,1	13,3	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2,7 / 2,7	0	2,5	0	21,9	
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
ВАНИЛИН			1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
ПОВИДЛО			20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ			45 / 36	0,5	0	2,3	11,3	0,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			15	1,1	0,1	7,0	32,6	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			15,294 / 15,29	1,1	0,1	7	32,6	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
				16,7	12,2	47,1	356,3	31,6

Утверждаю

И.О. Старшего воспитателя СПДС "Радуга"
ГБОУ СОШ № 14
Савина Т.С./**МЕНЮ**
3 декабря 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 ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	9,1	22,4	201,8	0,9
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,051 / 5,05	0	3,9	0	34,0	0
		КРУПА ОВСЯНАЯ	20 / 20	2,4	1,1	10,8	61,6	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,2	15,4	122,0	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
2012		СЫР	14	3,0	3,1		46,0	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	14,04 / 14,04	3	3,1	0	46,0	0
				16,8	17,3	52,8	447,5	1,8
Обед								
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	7,8	5,3	21,0	155,8	0,3
		КАРТОФЕЛЬ	64,343 / 45,04	0,9	0,2	6,6	31,2	0
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	30 / 30	6,6	0,5	13,1	80,7	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15,051 / 12,04	0,2	0	0,7	3,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	10,1	9,9	6,1	146,9	0,8
		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.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,84	0,6	0,6	0	6,8	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,3	4,2	26,1	151,4	12,3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	214,29 / 150	2,9	0,6	23,7	104,0	12
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,03 / 3,03	0	2,4	0	20,4	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3	0,1	12,0	49,1	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	10 / 10	0,3	0,1	4,7	20,4	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	0

		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
2014	20	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,8	5,3	49,6	9
		КАПУСТА КВАШЕННАЯ	48,6 / 48,6	0,9	0	2,1	12,2	8,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5 / 6,3	0,1	0	0,5	2,3	0,2
				28,0	22,8	98,9	687,3	24,2
Полдник								
		ЯБЛОКО	123	0,5	0,5	12,1	57,8	12,3
		ЯБЛОКИ	123 / 123	0,5	0,5	12,1	57,8	19,7
				0,5	0,5	12,1	57,8	36,5
Ужин 1								
2008	224	ПУДИНГ ТВОРОЖНО- МОРКОВНЫЙ С ПОВИДЛОМ	110/30	19,8	14,6	39,9	360,4	1,4
		ТВОРОГ	90 / 90	15,7	7,6	2,5	136,9	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,12 / 1,12	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. / 10,1	1,2	1,1	0,1	14,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0
		ВАНИЛИН	1,6 / 1,6	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		ПОВИДЛО	30 / 30	0,1	0	18	71,7	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	55 / 44	0,6	0	2,7	13,9	0,9
		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.	180			13,0	51,6	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
				21,2	14,7	62,0	454,7	37,9