

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О. К./

**МЕНЮ**

4 апреля 2024 г.

**Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ДРУЖБА НА МОЛОКЕ</b>	<b>150/5</b>	<b>4,9</b>	<b>3,3</b>	<b>20,4</b>	<b>133,8</b>	<b>0,6</b>
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,172 / 125,17	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		ПШЕНО	8 / 8	0,9	0,2	5,1	25,4	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,5</b>	<b>3,2</b>	<b>13,0</b>	<b>97,6</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	0,69 / 0,69	0	0	0,5	2,3	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>9,9</b>	<b>7,1</b>	<b>43,4</b>	<b>283,2</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>								
		<b>БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.</b>	<b>150</b>	<b>2,0</b>	<b>3,3</b>	<b>9,5</b>	<b>72,4</b>	<b>9,8</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	30 / 22,5	0,3	0	1,8	8,6	0,9
		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
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	5,8
		<b>ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>60</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>2,9</b>	<b>137,6</b>	<b>1,5</b>
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	60 / 54	9,6	8,2	0	106,9	0,4
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	11,2 / 8,4	0,1	0	0,5	2,6	0,2
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>90</b>	<b>4,9</b>	<b>3,9</b>	<b>21,6</b>	<b>138,2</b>	<b>0</b>
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	42 / 41,5	4,9	1,3	21,6	115,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,3 / 62,3	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,448 / 3,448	0	2,6	0	23,2	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 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>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</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>21,1</b>	<b>17,8</b>	<b>69,7</b>	<b>510,1</b>	<b>12,6</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>ЯБЛОКО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10</b>
	ЯБЛОКИ	113,6/100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>22,6</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД ОМЛЕТОМ</b>	<b>100</b>	<b>8,8</b>	<b>7,9</b>	<b>2,0</b>	<b>107,2</b>	<b>0,3</b>
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	65/34,5	5,2	0,3	0	22,3	0,2
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,52 шт / 20,69	2,5	2,3	0,1	29,3	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40/40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3/3	0	2,4	0	17,8	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	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>ЧАЙ СЛАДКИЙ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,6</b>	<b>26,2</b>	<b>0</b>
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5/0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8/43,8	0	0	0	0,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,5/109,5	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	0
			<b>10,3</b>	<b>8,0</b>	<b>17,7</b>	<b>176,1</b>	<b>22,9</b>

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

**МЕНЮ**

4 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ДРУЖБА НА МОЛОКЕ</b>	<b>200/5</b>	<b>6,0</b>	<b>4,2</b>	<b>24,2</b>	<b>162,5</b>	<b>0,8</b>
		РИС	10/10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		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
		ПШЕНО	10/10	1,1	0,3	6,4	31,7	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>15,3</b>	<b>117,0</b>	<b>0,8</b>
		КАКАО	0,561/0,56	0	0	0,5	1,9	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>12,5</b>	<b>8,9</b>	<b>54,5</b>	<b>357,2</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.</b>	<b>200</b>	<b>2,7</b>	<b>4,5</b>	<b>12,6</b>	<b>99,4</b>	<b>12,6</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3/3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60/36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/84	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20/15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3/3	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	40/30	0,5	0	2,4	11,3	1,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1/1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2/1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СМЕТАНА	11/11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3/3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50/40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
		<b>ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>70</b>	<b>10,8</b>	<b>11,3</b>	<b>4,4</b>	<b>155,3</b>	<b>1,4</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1/1	0	0,8	0	5,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13/10,52	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	100/48	10	8,5	0	110,9	0,4
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4/1	0,1	0,1	2,5	12,1	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3/3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	14,019/10,51	0,1	0	0,6	3,3	0
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>110</b>	<b>6,1</b>	<b>4,9</b>	<b>26,4</b>	<b>169,3</b>	<b>0</b>
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	51,3/50,8	6,1	1,6	26,4	140,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,2/76,2	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,1/1,1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,206/4,206	0	3,3	0	28,4	0



		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>		<b>13,1</b>	<b>54,1</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>53,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,047 / 25,047	1,8	0,2	11,5	53,4	0
		<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</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>24,8</b>	<b>21,3</b>	<b>87,3</b>	<b>623,3</b>	<b>15,6</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10</b>
		ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>25,6</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД ОМЛЕТОМ</b>	<b>120</b>	<b>11,8</b>	<b>10,1</b>	<b>2,7</b>	<b>143,9</b>	<b>0,4</b>
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	70 / 37	5,6	0,3	0	24,0	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,3	0	16,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,991 / 2,99	0	2,4	0	20,2	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>53,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,047 / 25,047	1,8	0,2	11,5	53,4	0
<b>2008</b>	<b>430</b>	<b>ЧАЙ СЛАДКИЙ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,6</b>	<b>30,1</b>	<b>0</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
				<b>13,7</b>	<b>10,3</b>	<b>21,8</b>	<b>227,4</b>	<b>26,0</b>