

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

4 сентября 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,0	3,2	19,3	129,1	0,6
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,217 / 125,217	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,5	3,0	13,1	96,4	0,6
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,217 / 125,217	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,6 / 1,6	0,2	0	0,8	3,7	0
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
2012		СЫР	9	1,9	2,0		29,0	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	9,13 / 8,84	1,9	2	0	29,0	0
				12,0	8,4	42,2	302,1	1,2
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	150	4,1	5,7	19,3	136,5	3,2
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108 / 108	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,96	0,9	0,8	0	9,8	0
		СМЕТАНА	7 / 7	0,2	1	0,3	10,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 33,75	0,7	0,1	5,3	23,4	2,7
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/20	10,0	9,4	10,0	158,6	1,3
		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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,22	0,7	0,6	0	7,4	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5,652 / 4,52	0,1	0	0,3	1,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	110	2,3	3,6	12,4	86,3	6,1

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	180 / 144	2,1	0,1	11,6	54,5	5,8
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
ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	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 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
		20,5	19,2	77,4	543,3	11,8

Полдник

2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
		СОК	150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				0,8	0,2	14,9	64,5	14,8

Ужин 1

		СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	4,0	4,7	12,4	108,6	0,6
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,217 / 125,217	3,3	3	5,9	67,6	
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	6 / 6	0,7	0,1	3,8	18,3	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
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,4	1,1
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
				5,6	4,8	28,3	179,7	16,5

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галуцко О.К./

МЕНЮ

4 сентября 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,1	4,1	23,0	157,1	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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,4	3,8	15,8	119,7	0,8
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	2 / 2	0,2	0	1	4,6	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
2012		СЫР	10	2,1	2,2		32,7	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	10,278 / 9,98	2,1	2,2	0	32,7	0
				14,9	11,0	53,8	387,2	1,6
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	5,1	7,2	26,6	182,1	3,5
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144 / 144	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,67	0,8	0,8	0	9,5	0
		СМЕТАНА	7 / 7	0,2	1	0,3	10,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 37,5	0,8	0,2	5,9	26,0	3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80/30	10,4	9,9	12,5	174,0	1,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,18	0,7	0,6	0	7,3	0
		РИС	13 / 13	0,9	0,1	8,7	39,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	7,5 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
		СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	130	2,5	5,0	13,9	105,3	6,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	200 / 160	2,3	0,2	12,8	60,5	6,4

		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		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
				23,1	22,7	96,3	658,2	13,5
Полдник								
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
		СОК	150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				0,8	0,2	14,9	64,5	16,5
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	5,8	6,2	19,8	159,5	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	160 / 160	4,2	3,8	7,5	86,4	0,8
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	15 / 15	1,6	0,2	9,6	45,6	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	
		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
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,9	32,9	1,4
		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
		ЛИМОН	9 / 9	0,1	0	0,3	2,8	1,4
				7,8	6,4	39,1	245,7	18,7