

Утверждаю

И.О. Старшего воспитателя СПДС "Радуга"
ГБОУ СОШ № 14
/Савина Т.С./**МЕНЮ**
4 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,2	3,4	19,5	131,7	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,1
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	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	12	2,7	3,4		40,1	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	12,222 / 12,22	2,7	3,4	0	40,1	0,1
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ	150	0,2		6,8	28,4	1,1
		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	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
				9,7	7,0	36,1	247,8	1,8
Обед								
		СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КБ	150	4,0	4,4	19,3	127,5	3,7
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	48,21 / 33,75	0,7	0,1	5,3	23,4	2,7
		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	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. / 6,67	0,8	0,8	0	9,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	9,9	9,7	10,1	160,9	1,5
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,4 / 8,4	0	0	0	0,0	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. /	0,6	0,5	0	6,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	4,44	0,6	0,5	0	6,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5 / 4	0,1	0	0,3	1,3	0,1

2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	3,0	2,2	8,2	64,6	0,9
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2 / 2,2	0	2,1	0	17,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ЧЕСНОК	1,1 / 1	0,1	0	0,3	1,4	0
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,5	40,0	1,4
		ЯБЛОКИ	40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2
		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
				20,9	16,9	71,7	509,1	9,1
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	12,1
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	150	4,5	4,9	14,4	119,7	0
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	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
		РЯЖЕНКА	150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,2
		РЯЖЕНКА	150 / 150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,5
		БУЛОЧКА	60	6,4	4,7	35,9	206,6	0,2
		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	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,44	0,6	0,5	0	6,3	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	47 / 47	4,8	0,6	29,9	141,3	0
		ДРОЖЖИ	1,8 / 1,8	0,2	0	0	1,3	0
				16,5	13,3	65,1	441,9	13,2

Утверждаю

И.О. Старшего воспитателя СПДС "Радуга"
ГБОУ СОШ № 14
Савина Т.С./**МЕНЮ**
4 декабря 2024 г.

Сад 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		
Завтрак								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,4	4,4	23,5	162,5	0,9
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	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	14	3,0	3,9		45,7	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	13,96 / 13,96	3	3,9	0	45,7	0,1
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ	180	0,2		7,9	32,9	1,4
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЛИМОН	9 / 9	0,1	0	0,3	2,8	1,4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
				11,9	9,2	46,4	318,8	2,3
Обед								
		СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	5,4	5,6	27,9	176,6	4,4
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	64,29 / 45	0,9	0,2	7,1	31,2	3,6
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	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. / 6,73	0,9	0,8	0	9,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/30	11,4	10,8	13,3	189,0	1,8
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,2 / 11,2	0	0	0	0,0	0
		РИС	13 / 13	0,9	0,1	8,7	39,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4 / 4	0,4	0,1	2,5	12,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,15	0,7	0,6	0	7,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	7 / 5,6	0,1	0	0,4	1,8	0,1
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,4	3,0	9,8	79,7	1,4

	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200 / 160	2,8	0,2	6,8	40,3	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 16	0,2	0	1	5,0	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,5	0,1	0	0,6	3,2	0,4
	ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
	ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,0	46,6	1,7
	ЯБЛОКИ	48 / 42,24	0,2	0,2	3,7	17,9	2,7
	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	11,5	53,4	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,05 / 25,05	1,8	0,2	11,5	53,4	0
			25,3	20,2	92,8	637,1	11,6
Полдник							
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5
	СОК	150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
			0,8	0,2	14,9	64,5	14,6
Ужин 1							
	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	200	6,1	6,3	20,3	163,1	0,9
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
	ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	15 / 15	1,6	0,2	9,6	45,6	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,05 / 25,05	1,8	0,2	11,5	53,4	0
	РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0,5
	РЯЖЕНКА	180 / 180	5,2	4,5	7,6	97,2	1,4
	БУЛОЧКА	60	6,5	4,8	35,9	207,6	0,2
	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	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,15	0,7	0,6	0	7,3	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	47 / 47	4,8	0,6	29,9	141,3	0
	ДРОЖЖИ	1,8 / 1,8	0,2	0	0	1,3	0
			19,6	15,8	75,3	521,3	16,2