

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

**МЕНЮ**

5 апреля 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 ПОВИДЛОМ</b>	<b>70/15</b>	<b>14,7</b>	<b>10,3</b>	<b>20,3</b>	<b>226,5</b>	<b>0,4</b>
		ТВОРОГ	70 / 70	12,2	5,9	1,9	106,5	0,2
		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	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,16	0,7	0,6	0	7,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,968 / 0,968	0	0,3	0	6,5	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПОВИДЛО	15,161 / 15,16	0,1	0	9,1	36,3	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>3,0</b>	<b>12,6</b>	<b>94,2</b>	<b>0,6</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,151 / 125,16	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,645 / 0,645	0,1	0	0,3	1,5	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>19,6</b>	<b>13,9</b>	<b>42,9</b>	<b>372,5</b>	<b>1,0</b>
<b>Обед</b>								
		<b>РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.</b>	<b>150</b>	<b>1,6</b>	<b>3,1</b>	<b>9,7</b>	<b>70,3</b>	<b>3,8</b>
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4 / 4	0,4	0	2,5	11,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	20 / 17,6	0,1	0	0,3	2,1	0,4
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ</b>	<b>50</b>	<b>9,1</b>	<b>9,0</b>	<b>6,0</b>	<b>135,7</b>	<b>0,7</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,5	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,16	0,7	0,6	0	7,3	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,2	0,1	4,6	21,3	0

<b>2012</b>	<b>344</b>	<b>РАГУ ОВОЩНОЕ</b>	<b>120</b>	<b>1,5</b>	<b>4,9</b>	<b>8,1</b>	<b>78,7</b>	<b>3,3</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5 / 37,5	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	64 / 38,4	0,8	0,2	6	26,6	3,1
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	17,419 / 13,06	0,2	0	0,8	4,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,71 / 4,8	0,1	0	0,4	1,8	0,2
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	27,097 / 21,68	0,1	0	0,9	5,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,839 / 4,839	0	3,8	0	32,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	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 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>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>32,3</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,161 / 15,16	1,1	0,1	6,9	32,3	0
				<b>16,0</b>	<b>17,5</b>	<b>57,3</b>	<b>436,2</b>	<b>8,8</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>3</b>
		СОК	150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>11,8</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)</b>	<b>150</b>	<b>4,3</b>	<b>4,9</b>	<b>15,0</b>	<b>121,6</b>	<b>0,6</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,161 / 125,16	3,9	3	5,9	67,6	0,6
		ПШЕНО	9,9 / 9,9	1	0,3	6,4	31,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>60</b>	<b>5,9</b>	<b>4,0</b>	<b>33,5</b>	<b>189,6</b>	<b>0,1</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,2 / 1,2	0	0,9	0	7,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт. / 2,58	0,3	0,3	0	3,7	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	47 / 47	4,3	0,6	29,9	141,3	0
		ДРОЖЖИ	1,8 / 1,8	0,1	0	0	1,3	0
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</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	54 / 54	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>32,3</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,161 / 15,16	1,1	0,1	6,9	32,3	0
				<b>11,4</b>	<b>9,0</b>	<b>62,0</b>	<b>369,7</b>	<b>12,5</b>

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О. К./

**МЕНЮ**

5 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>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ</b>	<b>100/20</b>	<b>20,7</b>	<b>14,1</b>	<b>26,9</b>	<b>308,2</b>	<b>0,5</b>
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт. / 8,15	1	0,9	0,1	11,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 10	1,4	1,2	2,1	27,0	0,3
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,3</b>	<b>3,8</b>	<b>15,1</b>	<b>116,6</b>	<b>0,8</b>
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,648 / 0,648	0,1	0	0,3	1,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	160 / 100	4,2	3,8	7,5	86,4	0,8
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	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>18,8</b>	<b>57,0</b>	<b>502,5</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	<b>РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.</b>	<b>200</b>	<b>2,1</b>	<b>7,3</b>	<b>11,8</b>	<b>113,6</b>	<b>3,9</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	65 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,6	17,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,3	0	32,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140 / 140	0	0	0	0,0	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	28 / 24,64	0,2	0	0,4	2,9	0,5
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,5	0	11,9	0
		<b>ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>10,2</b>	<b>9,9</b>	<b>6,1</b>	<b>147,4</b>	<b>0,8</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	3	9,9	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,18	0,7	0,6	0	7,3	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,9	0,1	4,6	21,3	0

2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	1,8	6,8	10,3	104,2	4	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5 / 37,5	0	0	0	0,0	0	
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0	
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 48	1	0,2	7,5	33,3	3,8	
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	21,574 / 16,18	0,2	0	1	5,1	0	
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14 / 6	0,1	0	0,5	2,3	0,2	
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,796 / 27,04	0,5	0	1,2	6,8	0	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6,019 / 6,019	0	4,7	0	40,5	0	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	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 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>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>18,5</b>	<b>24,5</b>	<b>69,7</b>	<b>553,8</b>	<b>10,0</b>	
<b>Полдник</b>									
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3	
		СОК	150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6	
				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>13,0</b>	
<b>Ужин 1</b>									
		<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)</b>	<b>200</b>	<b>4,1</b>	<b>5,0</b>	<b>17,0</b>	<b>131,4</b>	<b>0,6</b>	
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6	
		ПШЕНО	13 / 13	1,4	0,4	8,4	41,2	0	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,5	0	11,9	0	
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0	
		<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>60</b>	<b>4,5</b>	<b>3,8</b>	<b>26,5</b>	<b>155,7</b>	<b>0,1</b>	
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0	
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,8	0,5	0,9	10,8	0,1	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	1	0	8,9	0	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0	
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт / 2,59	0,3	0,3	0	3,7	0	
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	36 / 36	3,7	0,5	22,9	108,2	0	
		ДРОЖЖИ	1,5 / 1,5	0,1	0	0	1,1	0	
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>130</b>	<b>0,1</b>		<b>7,6</b>	<b>30,1</b>	<b>0</b>	
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0	
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0	
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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>11,0</b>	<b>8,9</b>	<b>60,2</b>	<b>359,9</b>	<b>13,7</b>	