

Утверждаю

Старший воспитатель СЛДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

**МЕНЮ**

5 июня 2024 г.

**Ясли 12 часов**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,2</b>	<b>3,3</b>	<b>20,5</b>	<b>134,6</b>	<b>0,6</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,5</b>	<b>3,0</b>	<b>13,1</b>	<b>96,3</b>	<b>0,6</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,6 / 1,6	0,2	0	0,8	3,7	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
<b>2012</b>		<b>СЫР</b>	<b>9</b>	<b>1,9</b>	<b>2,0</b>		<b>29,4</b>	<b>0</b>
		СЫР РОССИЙСКИЙ	9,286 / 8,99	1,9	2	0	29,4	0
				<b>12,2</b>	<b>8,5</b>	<b>43,4</b>	<b>307,9</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>3,8</b>	<b>5,7</b>	<b>18,3</b>	<b>131,3</b>	<b>2,7</b>
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	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. / 6,67	0,8	0,8	0	9,5	0
		СМЕТАНА	7 / 7	0,2	1	0,3	10,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 27	0,5	0,1	4,3	18,7	2,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		<b>КОТЛЕТА КУРИНАЯ</b>	<b>60</b>	<b>9,1</b>	<b>9,0</b>	<b>6,1</b>	<b>136,7</b>	<b>0,7</b>
		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.	44,524 / 39,63	7	6	0	78,5	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,76	0,6	0,5	0	6,8	0
		<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>110</b>	<b>2,8</b>	<b>3,6</b>	<b>7,9</b>	<b>73,2</b>	<b>27</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	25,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2

	ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	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 РЖАНОЙ</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>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
			<b>19,4</b>	<b>18,8</b>	<b>65,7</b>	<b>492,4</b>	<b>31,6</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>
	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>34,6</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧА)</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>4,9</b>	<b>13,8</b>	<b>117,7</b>	<b>0,6</b>
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	10 / 9 9	1,1	0,3	5,2	27,5	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,6</b>	<b>26,2</b>	<b>0</b>
	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
			<b>5,5</b>	<b>5,0</b>	<b>27,2</b>	<b>175,9</b>	<b>35,2</b>

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галуцко О.К.

**МЕНЮ**

5 июня 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,3</b>	<b>4,1</b>	<b>24,2</b>	<b>162,8</b>	<b>0,8</b>
		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
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	22 / 22	2,1	0,3	13,1	62,0	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>15,8</b>	<b>119,7</b>	<b>0,8</b>
		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
		<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
2012		<b>СЫР</b>	<b>10</b>	<b>2,1</b>	<b>2,3</b>		<b>32,9</b>	<b>0</b>
		СЫР РОССИЙСКИЙ	10,349 / 10,05	2,1	2,3	0	32,9	0
				<b>15,1</b>	<b>11,1</b>	<b>55,0</b>	<b>393,1</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>7,0</b>	<b>25,4</b>	<b>176,3</b>	<b>2,9</b>
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 3,4	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.)	0,16 шт. / 6,51	0,8	0,7	0	9,2	0
		СМЕТАНА	7 / 7	0,2	1	0,3	10,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>130</b>	<b>3,5</b>	<b>4,6</b>	<b>10,0</b>	<b>93,3</b>	<b>33,2</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	220 / 176	3	0,2	7,6	44,4	31,7
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 3,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,3 / 2,3	0	1,8	0	13,7	0
		<b>КОТЛЕТА КУРИНАЯ</b>	<b>70</b>	<b>11,0</b>	<b>10,7</b>	<b>6,1</b>	<b>158,4</b>	<b>0,8</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,3	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 3,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	56,63 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,13 шт / 5,11	0,6	0,6	0	7,2	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 РЖАНОЙ</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>24,1</b>	<b>22,8</b>	<b>83,0</b>	<b>616,6</b>	<b>38,5</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>41,5</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧА)</b>			<b>200</b>	<b>4,4</b>	<b>4,9</b>	<b>13,8</b>	<b>117,7</b>	<b>0,6</b>
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ			10 / 9,9	1,1	0,3	5,2	27,5	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
САХАР ПЕСОК			3 / 3	0	0	2,7	10,8	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>ЧАЙ С САХАРОМ</b>			<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,6</b>	<b>30,1</b>	<b>0</b>
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>5,9</b>	<b>5,0</b>	<b>30,5</b>	<b>190,5</b>	<b>42,1</b>