

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"
ГБОУ СОШ № 14
/Галушко О. К./

МЕНЮ

6 февраля 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		
Завтрак								
		КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	150/5	6,4	8,6	21,1	188,9	0,8
		САХАР ПЕСОК .	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,1	3,7	13,6	107,4	0,8
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		СЫР	9	0,2	0,2		2,2	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	0,667 / 0,667	0,2	0,2	0	2,2	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
				12,2	13,1	44,7	350,3	1,6
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,3	49,6	10,6
		ЯБЛОКИ	110 / 105,6	0,4	0,4	10,3	49,6	16,9
				0,4	0,4	10,3	49,6	12,2
Обед								
		СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ	150	2,0	3,4	11,7	82,0	3,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		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
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	8 / 8	0,9	0,1	5,1	24,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,7	2,5	16,3	93,1	7,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	33,667 / 33,667	0,9	0,8	1,6	18,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,7 / 1,7	0	1,3	0	10,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	143,8 / 93,5	1,8	0,4	14,7	64,8	7,5
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	50	10,2	9,9	6,0	147,1	0,8
		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	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,33	0,7	0,6	0	7,6	0

		КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,3	48,1	36
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	9 / 9	0,3	0,1	3,9	23,0	39,6
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	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
				18,7	16,4	66,6	475,7	59,8
Полдник								
		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,4	4,3	36,9	206,9	0,2
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	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	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт. / 2,66	0,3	0,3	0	3,8	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
		ДРОЖЖИ	1,5 / 1,5	0,2	0	0	1,1	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
2008	442	СОК	93	0,5	0,1	9,2	40,0	1,9
		СОК	93 / 93	0,5	0	11,8	51,2	3,7
				6,9	4,4	46,1	246,9	61,9
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	80	18,1	11,3	20,6	251,0	0,4
		ТВОРОГ	86 / 86	14,9	7,2	2,4	130,8	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт. / 10,67	1,3	1,1	0,1	15,1	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
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПОВИДЛО	15 / 15	0,1	0	9	35,8	0
		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	40	0,5	0,8	3,8	25,6	2,1
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	55 / 41,25	0,5	0	2,8	14,4	2,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8 / 0,8	0	0,8	0	7,2	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	1	4,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	150			10,8	43,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
				19,6	12,2	42,0	351,6	64,4

Утверждаю
 Старший воспитатель СПДС "Радуга"
 ГБОУ СОШ № 14
 Галушко О. К./

МЕНЮ
 6 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	200/5	7,4	9,6	24,5	215,3	0,9
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,051 / 5,05	0	3,9	0	34,0	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	22 / 22	2,6	1,3	12,4	69,7	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,5	15,9	127,4	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		СЫР	9	1,6	2,1		24,5	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	7,677 / 7,48	1,6	2,1	0	24,5	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
				16,2	17,1	55,4	444,9	1,8
II Завтрак								
		ЯБЛОКО	118	0,5	0,5	11,6	55,5	11,8
		ЯБЛОКИ	134 / 118	0,5	0,5	11,6	55,5	18,9
				0,5	0,5	11,6	55,5	13,6
Обед								
		СУП С МАКАРО.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ	200	2,4	7,1	14,6	126,1	3,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,03 / 3,03	0	2,4	0	20,4	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60,606 / 39,39	0,8	0,2	6,2	27,3	3,2
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,4	3,7	19,9	119,8	9,3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	175 / 113,75	2,2	0,5	17,9	78,8	9,1
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	43,333 / 43,33	1,2	1,1	2	23,4	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,626 / 2,626	0	2,1	0	17,6	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	11,0	10,7	6,1	158,0	0,8
		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.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4

		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,84	0,6	0,6	0	6,8	0
		КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	12,1	56,9	44
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	11,01 / 11,01	0,4	0,2	4,8	28,2	48,4
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	3,4	0,5	20,8	99,1	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	54 / 54	3,4	0,5	20,8	99,1	0
				22,0	22,3	82,6	602,6	71,5
Полдник								
		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,9	4,3	40,9	225,1	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	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт. / 2,42	0,3	0,3	0	3,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	55 / 55	5,6	0,7	34,9	165,3	0
		ДРОЖЖИ	1,5 / 1,5	0,2	0	0	1,1	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
2008	442	СОК	93	0,5	0,1	9,2	40,0	1,9
		СОК	93,03 / 93,03	0,5	0	11,8	51,2	3,7
				7,4	4,4	50,1	265,1	73,6
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	120	24,1	16,0	28,7	345,7	0,5
		ТВОРОГ	112,02 / 112,02	19,5	9,5	3,1	170,4	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,2 / 1,2	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,43 шт. / 17,34	2,1	1,9	0,1	24,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5 / 3,5	0	3,3	0	28,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		ВАНИЛИН	1,7 / 1,7	0	0	0	0,0	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0,5	1,0	3,6	26,4	2
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	54,2 / 40,6	0,5	0	2,8	14,2	2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	1	0	9,0	0
		САХАР ПЕСОК	0,8 / 0,8	0	0	0,8	3,2	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
		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			14,5	57,3	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
				26,0	17,1	55,9	472,1	76,1