

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

7 мая 2024 г.

Ясли 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,4	3,3	15,0	110,1	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	125,152 / 125,15	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		ПШЕНО	10 / 10	1,1	0,3	6,4	31,7	0
		КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,7	3,2	12,5	96,8	0,6
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,152 / 125,15	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		КАКАО-ПОРОШОК	1,6 / 1,6	0,4	0,2	0,2	4,1	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
				9,7	6,7	37,3	254,5	1,2
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КБ	150	3,7	4,2	18,6	121,8	2,9
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	48,75 / 29,25	0,6	0,1	4,6	20,3	2,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	12 / 9	0,1	0	0,5	2,9	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.)	0,12 шт. / 4,85	0,6	0,6	0	6,8	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
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/20	8,6	8,6	8,7	141,6	1,1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,4 / 7,4	0	0	0	0,0	0
		РИС	8,8 / 8,8	0,6	0,1	5,9	26,4	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6 / 8,1	0,1	0	0,6	3,0	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1 / 2,1	0	2	0	17,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2,6 / 2,6	0,1	0	0,5	2,4	0,5
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6 / 2,6	0,3	0	1,6	7,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,9	0,6	0,6	0	6,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2 / 1,5	0	0	0,1	0,5	0
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	3,0	1,8	8,2	61,1	0,7
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	18,182 / 13,64	0,2	0	0,8	4,3	0

	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,3 / 6,1	0,1	0	0,5	2,3	0,2
	ПАСТА ТОМАТНАЯ	2,7 / 2,7	0,1	0	0,5	2,5	0,5
	ЧЕСНОК	0,9 / 0,8	0,1	0	0,2	1,1	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
			19,4	15,1	71,2	486,4	5,9
Полдник							
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10
	ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
			0,4	0,4	9,8	47,0	15,9
Ужин 1							
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	100/20	16,8	11,6	26,4	269,7	0,4
	КРУПА МАННАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,24 шт. / 9,7	1,1	1	0,1	13,7	0
	ТВОРОГ	80 / 80	13,9	6,8	2,2	121,7	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	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
	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
			18,2	11,7	46,3	355,4	16,3

705

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

7 мая 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 МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	5,6	4,2	19,5	142,0	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	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		ПШЕНО	13 / 13	1,4	0,4	8,4	41,2	0
		КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,7	4,1	15,0	120,3	0,8
		КАКАО-ПОРОШОК	2 / 2	0,5	0,3	0,2	5,2	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
				12,6	9,2	49,5	340,0	1,6
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	4,8	5,5	25,9	166,5	3,1
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	54,17 / 32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	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.)	0,13 шт. / 5,05	0,6	0,6	0	7,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/30	9,4	9,2	11,9	163,0	1,5
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	73,6 / 41,2	7,3	6,2	0	81,5	0,3
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,2 / 9,2	0	0	0	0,0	0
		РИС	12,3 / 12,3	0,9	0,1	8,3	36,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,6 / 8,9	0,1	0	0,6	3,2	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6 / 2,6	0	2,4	0	21,1	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4,1 / 4,1	0,2	0	0,7	3,8	0,7
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3,3 / 3,3	0,4	0	2,1	9,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт. / 3,97	0,5	0,5	0	5,6	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	4 / 3	0	0	0,2	1,0	0,1
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,1	2,7	8,5	71,6	1
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200 / 147,7	2,6	0,1	6,3	37,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7

	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		13,1	54,1	0
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
			22,1	17,9	87,8	589,7	7,2
Полдник							
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10
	ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
			0,4	0,4	9,8	47,0	17,2
Ужин 1							
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	110/30	20,1	13,2	36,7	337,7	0,5
	КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
	САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,09	1,2	1,1	0,1	14,2	0
	ТВОРОГ	96,036 / 96,036	16,7	8,1	2,6	146,1	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	ПОВИДЛО	30 / 30	0,1	0	18	71,7	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,045 /	1,8	0,2	11,5	53,4	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,045	1,8	0,2	11,5	53,4	0
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			13,0	51,6	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167,4 / 167,4	0	0	0	0,0	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
			21,9	13,4	61,2	442,7	17,7

705