

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 июня 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 МАННАЯ	150	5,1	7,1	22,2	168,7	0,6
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,143 / 125,14	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КРУПА МАННАЯ	18 / 18	1,8	0,2	11,6	53,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	3,0	12,8	95,0	0,6
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,143 / 125,14	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
				10,0	14,6	45,1	345,3	1,2
Обед								
2012	76	СУП ГОРОХОВЫЙ	150	5,1	3,9	13,7	105,5	0,3
		КАРТОФЕЛЬ	45,143 / 27,09	0,5	0,1	4	18,8	0
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	20 / 20	4,4	0,3	8,7	53,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5 / 112,5	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	8,9	9,8	16,3	177,9	8,6
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	160 / 96	1,8	0,4	15,1	66,5	7,7
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3		10,8	43,7	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	9,143 / 9,14	0,3	0	4,4	18,6	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
				18,2	14,2	65,4	443,2	10,1
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	13,1
Ужин 1								
2012	447	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	60	6,4	3,2	38,6	207,7	0,3
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	40 / 40	4,1	0,5	25,5	120,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,57	0,6	0,5	0	6,5	0
		САХАР ПЕСОК	1,3 / 1,3	0	0	1,2	4,7	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,143 / 1,14	0	0,8	0	7,7	0
		ПОВИДЛО	15,143 / 15,14	0,1	0	9,1	36,2	0
		ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	26,2	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
		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
		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
				7,9	3,3	54,3	276,6	13,4

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.Ж.

МЕНЮ

7 июня 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		
Завтрак								
		КАША МАННАЯ	200	6,2	7,9	24,0	189,8	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	3,9	0,1	29,8	0
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,4	3,8	15,8	119,7	0,8
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		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
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
				12,9	16,5	54,9	417,0	1,6
Обед								
2012	76	<i>Суп гороховый</i>	200	7,4	5,4	18,9	147,5	0,3
		КАРТОФЕЛЬ	50 / 30	0,6	0,1	4,5	20,8	0
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	30 / 30	6,5	0,5	13,1	80,7	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,6	12,5	20,4	221,6	10,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3	0,1	12,0	49,1	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	10 / 10	0,3	0,1	4,7	20,4	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
		ХЛЕБ ДАРИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
				23,2	18,6	82,0	563,3	12,5
Полдник								
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	?

	150 / 150	0,8	0	19,7	82,5	6
СОК		0,8	0,2	14,9	64,5	15,5

Ужин 1

2012	447	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	105	9,1	5,2	51,5	287,2	0,6
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	110 / 110	2,9	2,6	5,2	59,4	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,21 шт. / 8 шт	1	0,9	0,1	11,9	0
		САХАР ПЕСОК	2,5 / 2,5	0	0	2,3	9,0	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,316 / 1,316	0	1	0	8,8	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,6	30,1	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
				11,0	5,4	70,5	370,6	16,1