



МЕНЮ

8 июля 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 | | | | | | | | |
| | | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 80 | 6,2 | 8,2 | 2,5 | 101,3 | 0,1 |
| | | МОЛОКО СТЕРИЛ. 3.2% ЖИРНОСТИ | 50 / 50 | 1,4 | 1,5 | 2,2 | 27,0 | 0,1 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,4 | 0 | 17,8 | 0 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. / 40 | 4,8 | 4,3 | 0,3 | 56,5 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ | 150 | 0,1 | | 6,9 | 27,4 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 7 / 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,1 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ | 1 / 1 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 | 0 |
| | | БАТОН | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 51,8 | 0 |
| | | БАТОН НАРЕЗНОЙ. | 20 / 20 | 1,5 | 0,6 | 10 | 51,8 | 0 |
| | | МАСЛО НА БУТЕРБРОД | 5 | | 3,9 | 0,1 | 29,8 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 / 5 | 0 | 3,9 | 0,1 | 29,8 | 0 |
| | | | | 7,8 | 12,7 | 19,5 | 210,3 | 0,1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 66 | ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 2,0 | 4,9 | 8,5 | 80,4 | 13,3 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 |
| | | КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ | 50 / 40 | 0,7 | 0 | 1,7 | 10,1 | 7,2 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 45 / 27 | 0,5 | 0,1 | 4,3 | 18,7 | 2,2 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8 / 6,72 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 | 0,3 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 10 / 7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 | 0,2 |
| | | ПАСТА ТОМАТНАЯ | 2 / 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 | 0,4 |
| | | СМЕТАНА | 9 / 9 | 0,2 | 1,3 | 0,3 | 13,0 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | | ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ | 1 / 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП) | 10 / 7,4 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,7 | 3 |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ | 1 / 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | ЧЕСНОК | 1 / 0,85 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,2 | 0 |
| | | ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ | 60 | 10,1 | 10,1 | 2,8 | 137,0 | 1,5 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 / 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | 0,3 |
| | | МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН. | 60 / 54 | 9,6 | 8,2 | 0 | 106,9 | 0,4 |
| | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | 2 / 2 | 0,2 | 0 | 1,3 | 6,0 | 0 |
| | | ПАСТА ТОМАТНАЯ | 3 / 3 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,8 | 0,6 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 2 / 1,68 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 0,1 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 6 / 4,5 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,4 | 0,1 |
| | | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 90 | 4,2 | 3,7 | 18,2 | 120,1 | 0 |
| | | КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ | 35 / 35 | 4,2 | 1,1 | 18,2 | 97,0 | 0 |
| | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 62,3 / 62,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ | 0,9 / 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3,438 / 3,438 | 0 | 2,6 | 0 | 23,1 | 0 |
| | | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,2 | | 11,5 | 47,6 | 0 |

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

**МЕНЮ**

8 июля 2024 г.

Сад 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 | | | | | | | | |
| | | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 9,0 | 10,7 | 2,9 | 135,3 | 0,2 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3/3 | 0 | 2,4 | 0 | 17,8 | 0 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1,51 шт. / 60,27 | 7,3 | 6,5 | 0,4 | 85,1 | 0 |
| | | МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ | 60/60 | 1,7 | 1,8 | 2,5 | 32,4 | 0,2 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ | 180 | 0,1 | | 7,8 | 31,5 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 8/8 | 0 | 0 | 7,3 | 28,7 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ | 1,2/1,2 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,8 | 0 |
| | | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,0 | 77,7 | 0 |
| | | БАТОН НАРЕЗНОЙ. | 30/30 | 2,3 | 0,9 | 15 | 77,7 | 0 |
| | | МАСЛО НА БУТЕРБРОД | 5 | | 3,9 | 0,1 | 29,8 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5/5 | 0 | 3,9 | 0,1 | 29,8 | 0 |
| | | | | 11,4 | 15,5 | 25,8 | 274,3 | 0,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 66 | ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 2,1 | 6,0 | 9,4 | 95,6 | 12,5 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2,5/2,5 | 0 | 2 | 0 | 14,9 | 0 |
| | | КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ | 60/48 | 0,9 | 0 | 2,1 | 12,1 | 8,6 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 50/30 | 0,6 | 0,1 | 4,7 | 20,8 | 2,4 |
| | | 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 | 0,2 |
| | | ПАСТА ТОМАТНАЯ | 3/3 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,8 | 0,6 |
| | | СМЕТАНА | 8/8 | 0,2 | 1,1 | 0,3 | 11,5 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3/3 | 0 | 2,8 | 0 | 24,3 | 0 |
| | | ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП) | 1/0,74 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,3 |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ | 1/1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | ЧЕСНОК | 2/1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 | 0,1 |
| | | ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ | 80 | 13,1 | 13,2 | 5,0 | 182,2 | 1,8 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 1/1 | 0 | 0,8 | 0 | 5,9 | 0 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13/10,92 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 | 0,4 |
| | | МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН. | 76,267/ 68,64 | 12,2 | 10,4 | 0 | 135,9 | 0,6 |
| | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | 5/5 | 0,5 | 0,1 | 3,2 | 15,0 | 0 |
| | | ПАСТА ТОМАТНАЯ | 3/3 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,8 | 0,6 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2/2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 10/7,5 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 | 0,2 |
| | | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 120 | 6,6 | 4,7 | 28,6 | 178,5 | 0 |
| | | КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ | 55/55 | 6,6 | 1,7 | 28,6 | 152,5 | 0 |
| | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 90/90 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ | 1,3/1,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3,867/3,867 | 0 | 3 | 0 | 26,0 | 0 |

| | | | | | | | | |
|----------------|------------|------------------------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,2 | | 12,6 | 51,7 | 0 |
| | | СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 10 / 10 | 0,2 | 0 | 5,3 | 23,0 | 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 | 25 | 1,8 | 0,2 | 11,5 | 53,5 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 25,067 / 25,067 | 1,8 | 0,2 | 11,5 | 53,5 | 0 |
| | | | | 26,9 | 24,5 | 86,4 | 653,3 | 14,5 |
| 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 | 17,5 |
| Ужин 1 | | | | | | | | |
| | | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 5,8 | 6,4 | 19,8 | 161,4 | 0,8 |
| | | САХАР ПЕСОК | 3 / 3 | 0 | 0 | 2,7 | 10,8 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 160 / 160 | 4,2 | 3,8 | 7,5 | 86,4 | 0,8 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2,8 / 2,8 | 0 | 2,2 | 0 | 16,7 | 0 |
| | | ПШЕНО | 15 / 15 | 1,6 | 0,4 | 9,6 | 47,5 | 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 |
| | | 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 |
| | | 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 |
| | | | | 7,3 | 6,5 | 36,5 | 234,2 | 18,3 |