

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

8 октября 2024 г.

Ясли 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 4,7 | 7,3 | 20,9 | 168,6 | 0,7 |
| | | САХАР ПЕСОК | 3 / 3 | 0 | 0 | 2,7 | 10,8 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 130 / 130 | 3,5 | 3,2 | 6,1 | 70,2 | 0,7 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 / 5 | 0 | 3,9 | 0 | 33,7 | 0 |
| | | РИС | 18 / 18 | 1,2 | 0,2 | 12,1 | 53,9 | 0 |
| | | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3,6 | 3,3 | 12,6 | 96,6 | 0,7 |
| | | САХАР ПЕСОК | 7 / 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,1 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 130 / 130 | 3,5 | 3,2 | 6,1 | 70,2 | 0,7 |
| | | КАКАО-ПОРОШОК | 0,5 / 0,5 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 1,3 | 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 |
| 2012 | | СЫР | 12 | 2,8 | 3,5 | | 43,7 | 0 |
| | | СЫР РОССИЙСКИЙ | 12 / 12 | 2,8 | 3,5 | 0 | 43,7 | 0 |
| | | | | 12,6 | 14,7 | 43,5 | 360,7 | 1,4 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ | 150 | 1,8 | 3,4 | 10,4 | 76,2 | 3,5 |
| | | 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 | 10 / 8 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 | 0,2 |
| | | ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ | 6 / 6 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 18,3 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 45 / 33,75 | 0,7 | 0,1 | 5,3 | 23,4 | 2,7 |
| | | СМЕТАНА | 9 / 9 | 0,2 | 1,3 | 0,3 | 13,0 | 0 |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ | 1 / 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП) | 1 / 0,74 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,3 |
| | | БИТОЧКИ КУРИНЫЕ | 60 | 9,2 | 9,1 | 6,0 | 136,9 | 0,7 |
| | | 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. | 70 / 39,2 | 6,9 | 5,9 | 0 | 77,6 | 0,3 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,15 шт. / 5,99 | 0,8 | 0,7 | 0 | 8,5 | 0 |
| | | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 3,4 | 3,1 | 20,8 | 116,7 | 9,8 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 40 / 40 | 1,1 | 1 | 1,9 | 21,6 | 0,2 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 160 / 120 | 2,3 | 0,5 | 18,9 | 83,2 | 9,6 |
| | | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,3 | | 10,7 | 43,5 | 0 |
| | | СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ | 9 / 9 | 0,3 | 0 | 4,3 | 18,4 | 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 | 15 | 1,0 | 0,1 | 6,8 | 32,0 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 15 / 15 | 1 | 0,1 | 6,8 | 32,0 | 0 |
| | | ПОМИДОР | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 10,3 | 4,8 |
| | | ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 50 / 47,5 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 10,3 | 4,8 |
| | | | | 18,7 | 16,2 | 71,8 | 489,0 | 20,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | ЯБЛОКО | 123 | 0,5 | 0,5 | 12,1 | 57,8 | 12,3 |
| | | ЯБЛОКИ | 123 / 123 | 0,5 | 0,5 | 12,1 | 57,8 | 19,7 |
| | | | | 0,5 | 0,5 | 12,1 | 57,8 | 32,5 |
| Ужин 1 | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 100/20 | 14,3 | 11,8 | 23,2 | 248,3 | 0,3 |
| | | ТВОРОГ | 65 / 65 | 11,3 | 5,5 | 1,8 | 98,9 | 0,1 |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ | 0,9 / 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | КРУПА МАННАЯ | 6 / 6 | 0,6 | 0,1 | 3,8 | 17,7 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 4 / 4 | 0 | 0 | 3,6 | 14,4 | 0 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/4 шт. / 10 | 1,2 | 1,1 | 0,1 | 14,1 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,7 / 2,7 | 0 | 2,5 | 0 | 21,9 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 40 / 40 | 1,1 | 1 | 1,9 | 21,6 | 0,2 |
| | | ВАНИЛИН | 1,4 / 1,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | ПОВИДЛО | 20 / 20 | 0,1 | 0 | 12 | 47,8 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 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 |
| | | МОРКОВЬ ТЕРТАЯ | 50 | 0,6 | 1,0 | 4,3 | 29,8 | 2,4 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 60 / 48 | 0,6 | 0 | 3,3 | 16,8 | 2,4 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1 / 1 | 0 | 1 | 0 | 9,0 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 1 / 1 | 0 | 0 | 1 | 4,0 | 0 |
| | | | | 15,9 | 12,9 | 45,1 | 353,1 | 35,2 |

18.10.21

Утверждаю

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

МЕНЮ

8 октября 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 | | | | | | | | |
| | | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200/5 | 5,8 | 8,2 | 25,1 | 199,8 | 0,9 |
| | | САХАР ПЕСОК | 4 / 4 | 0 | 0 | 3,6 | 14,4 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 170 / 170 | 4,5 | 4,1 | 8 | 91,8 | 0,9 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 / 5 | 0 | 3,9 | 0 | 33,7 | 0 |
| | | РИС | 20 / 20 | 1,3 | 0,2 | 13,5 | 59,9 | 0 |
| | | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,6 | 4,2 | 15,4 | 122,0 | 0,9 |
| | | КАКАО-ПОРОШОК | 0,6 / 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 170 / 170 | 4,5 | 4,1 | 8 | 91,8 | 0,9 |
| | | САХАР ПЕСОК | 8 / 8 | 0 | 0 | 7,3 | 28,7 | 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 |
| 2012 | | СЫР | 14 | 2,9 | 3,1 | | 45,9 | 0 |
| | | СЫР РОССИЙСКИЙ | 14 / 14 | 2,9 | 3,1 | 0 | 45,9 | 0 |
| | | | | 15,6 | 16,4 | 55,5 | 445,4 | 1,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ | 200 | 2,3 | 6,5 | 12,7 | 113,4 | 3,8 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2,8 / 2,8 | 0 | 2,2 | 0 | 18,8 | 0 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 / 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | 0,3 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 15 / 12 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,8 | 0,2 |
| | | ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ | 8 / 8 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,3 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,8 / 2,8 | 0 | 2,6 | 0 | 22,7 | 0 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 50 / 37,5 | 0,8 | 0,2 | 5,9 | 26,0 | 3 |
| | | СМЕТАНА | 10 / 10 | 0,3 | 1,4 | 0,4 | 14,4 | 0 |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ | 1 / 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП) | 1 / 0,74 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,3 |
| | | БИТОЧКИ КУРИНЫЕ | 70 | 10,2 | 9,9 | 6,1 | 147,5 | 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. | 80 / 44,8 | 8 | 6,8 | 0 | 68,7 | 0,4 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,13 шт. / 5,2 | 0,7 | 0,6 | 0 | 7,4 | 0 |
| | | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 4,3 | 4,2 | 26,1 | 151,2 | 12,3 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 200 / 150 | 2,9 | 0,6 | 23,7 | 104,0 | 12 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 50 / 50 | 1,4 | 1,2 | 2,4 | 27,0 | 0,3 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,4 | 0 | 20,2 | 0 |
| | | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,3 | 0,1 | 12,0 | 49,1 | 0 |
| | | СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ | 10 / 10 | 0,3 | 0,1 | 4,7 | 20,4 | 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 |
| | | ПОМИДОР | 60 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 12,3 | 5,7 |
| | | ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 60 / 57 | 0,6 | 0,1 | 2 | 12,3 | 5,7 |
| | | | | 22,2 | 21,3 | 87,3 | 608,0 | 24,4 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | ЯБЛОКО | 123 | 0,5 | 0,5 | 12,1 | 57,8 | 12,3 |
| | | ЯБЛОКИ | 123 / 123 | 0,5 | 0,5 | 12,1 | 57,8 | 19,7 |
| | | | | 0,5 | 0,5 | 12,1 | 57,8 | 36,7 |
| Ужин 1 | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 110/20 | 19,2 | 14,6 | 26,7 | 304,5 | 0,5 |
| | | ТВОРОГ | 90 / 90 | 15,7 | 7,6 | 2,5 | 136,9 | 0,2 |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ | 1,12 / 1,12 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | КРУПА МАННАЯ | 8 / 8 | 0,8 | 0,1 | 5,1 | 23,7 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 5 / 5 | 0 | 0 | 4,6 | 18,0 | 0 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/4 шт. / 10 | 1,2 | 1,1 | 0,1 | 14,1 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,5 / 2,5 | 0 | 2,4 | 0 | 20,3 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 50 / 50 | 1,4 | 1,2 | 2,4 | 27,0 | 0,3 |
| | | ВАНИЛИН | 1,6 / 1,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | ПОВИДЛО | 20 / 20 | 0,1 | 0 | 12 | 47,8 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2,8 / 2,8 | 0 | 2,2 | 0 | 16,7 | 0 |
| | | МОРКОВЬ ТЕРТАЯ | 60 | 0,7 | 1,1 | 4,9 | 32,6 | 2,8 |
| | | М | 60 / 48 | 0,6 | 0 | 3,3 | 16,8 | 2,4 |
| | | | 1,2 / 1,2 | 0 | 1,2 | 0 | 10,8 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 1,2 / 1,2 | 0 | 0 | 1,2 | 4,8 | 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. | 180 | | | 13,0 | 51,6 | 0 |
| | | КИСЕЛЬ СУХОЙ | 18 / 18 | 0 | 0 | 13 | 51,6 | 0 |
| | | МОРКОВЬ ТЕРТАЯ | 60 | 0,7 | 1,1 | 4,9 | 32,6 | 2,8 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 70 / 56 | 0,7 | 0,1 | 3,9 | 19,6 | 2,8 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1 / 1 | 0 | 1 | 0 | 9,0 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 1 / 1 | 0 | 0 | 1 | 4,0 | 0 |
| | | | | 21,9 | 17,0 | 58,2 | 463,8 | 42,4 |

08/10/24