

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О. К./

**МЕНЮ**

9 апреля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>СУП МОЛОЧНЫЙ (ГРЕЧКА)</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>3,3</b>	<b>13,8</b>	<b>106,1</b>	<b>0,6</b>
		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
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	10/10	1,2	0,3	5,2	27,7	0
		<b>КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,7</b>	<b>3,2</b>	<b>12,5</b>	<b>96,8</b>	<b>0,6</b>
		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
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	20/20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	0	0	0,0	0
<b>2008</b>	<b>14</b>	<b>СЫР</b>	<b>8</b>	<b>1,8</b>	<b>2,4</b>		<b>29,1</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	8,182 / 7,98	1,9	2,4	0	29,0	0,1
				<b>11,6</b>	<b>9,1</b>	<b>36,1</b>	<b>279,6</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КБ</b>	<b>150</b>	<b>3,7</b>	<b>4,2</b>	<b>18,6</b>	<b>121,8</b>	<b>2,9</b>
		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
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>50/20</b>	<b>8,6</b>	<b>8,6</b>	<b>8,7</b>	<b>141,6</b>	<b>1,1</b>
		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	0,5	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
<b>2012</b>	<b>336</b>	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>110</b>	<b>3,0</b>	<b>1,8</b>	<b>8,2</b>	<b>61,1</b>	<b>0,7</b>
		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
	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,1</b>	<b>45,8</b>	<b>0</b>
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
			<b>19,4</b>	<b>15,1</b>	<b>71,2</b>	<b>486,4</b>	<b>5,9</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>ЯБЛОКО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10</b>
	ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>15,9</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНОМОРКОВНАЯ СО СЛАДК.СОУСОМ</b>	<b>100/20</b>	<b>17,1</b>	<b>11,6</b>	<b>17,8</b>	<b>237,3</b>	<b>1</b>
	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
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	40 / 30	0,4	0	1,9	9,5	0,6
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2,121 / 2,12	0	0	1,5	5,9	0
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>150</b>			<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
			<b>18,5</b>	<b>11,7</b>	<b>37,7</b>	<b>323,0</b>	<b>16,9</b>

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

**МЕНЮ**

9 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>СУП МОЛОЧНЫЙ (ГРЕЧКА)</b>	<b>200</b>	<b>5,7</b>	<b>4,2</b>	<b>17,8</b>	<b>136,8</b>	<b>0,8</b>
		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
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	13/13	1,5	0,4	6,7	36,0	0
		<b>КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,7</b>	<b>4,1</b>	<b>15,0</b>	<b>120,3</b>	<b>0,8</b>
		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
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,0</b>	<b>77,7</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30/30	2,3	0,9	15	77,7	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	0	0	0,0	0
<b>2008</b>	<b>14</b>	<b>СЫР</b>	<b>10</b>	<b>2,3</b>	<b>3,0</b>		<b>36,3</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	10,27/9,97	2,3	2,9	0	36,3	0,2
				<b>15,0</b>	<b>12,2</b>	<b>47,8</b>	<b>371,1</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б</b>	<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>5,5</b>	<b>25,9</b>	<b>166,5</b>	<b>3,1</b>
		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	0	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
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>60/30</b>	<b>9,4</b>	<b>9,2</b>	<b>11,9</b>	<b>163,0</b>	<b>1,5</b>
		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 / 3,87	0,5	0,5	0	5,6	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	4/3	0	0	0,2	1,0	0,1
<b>2012</b>	<b>336</b>	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>130</b>	<b>3,1</b>	<b>2,7</b>	<b>8,5</b>	<b>71,6</b>	<b>1</b>
		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
	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>		<b>13,1</b>	<b>54,1</b>	<b>0</b>
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,8</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
			<b>22,1</b>	<b>17,9</b>	<b>87,8</b>	<b>589,7</b>	<b>7,2</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>ЯБЛОКО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10</b>
	ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>17,2</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО МОРКОВНАЯ СО СЛАДК.СОУСОМ</b>	<b>110/30</b>	<b>20,5</b>	<b>13,2</b>	<b>22,5</b>	<b>283,4</b>	<b>1,3</b>
	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
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	50 / 37,5	0,5	0	2,4	11,8	0,8
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,982 / 1,98	0	0	1,4	5,6	0
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>53,4</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,045 / 25,045	1,8	0,2	11,5	53,4	0
	<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>180</b>			<b>13,0</b>	<b>51,6</b>	<b>0</b>
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167,4 / 167,4	0	0	0	0,0	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
			<b>22,3</b>	<b>13,4</b>	<b>47,0</b>	<b>388,4</b>	<b>18,5</b>