

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

9 сентября 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		
Завтрак								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	5,9	7,9	2,0	95,9	0,1
		МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	40 / 40	1,1	1,2	1,7	21,6	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
				7,5	12,4	19,0	204,9	0,1
Обед								
2010	66	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН, БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	2,0	4,9	9,1	83,5	11,1
		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 / 33,75	0,7	0,1	5,3	23,4	2,7
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	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
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ	150	13,9	13,4	25,2	265,9	1,2
		РИС	35 / 35	2,4	0,4	23,6	104,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	18,75 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 63	11,2	9,5	0	124,7	0,5
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	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	15	1,1	0,1	6,9	32,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,217 / 15,217	1,1	0,1	6,9	32,4	0

				19,7	18,8	67,8	501,0	12,4	
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	15,4	
Ужин 1									
СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ				70	10,4	6,1	2,5	101,4	0,6
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ				40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ				2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ				100 / 53	8	0,5	0	34,4	0,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)				0,26 шт. / 10,43	1,2	1,1	0,1	14,8	0
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ				15	1,1	0,1	6,9	32,4	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.				15,217 / 15,217	1,1	0,1	6,9	32,4	0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ				150	0,2		6,8	28,0	1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ				0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ				43,8 / 43,8	0	0	0	0,0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ				109,5 / 109,5	0	0	0	0,0	
САХАР ПЕСОК				7 / 7	0	0	6,4	25,1	
ЛИМОН				6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ				40	0,7		3,8	18,2	1,9
СВЕКЛА СТОЛОВАЯ				60 / 48	0,7	0	3,8	18,2	1,9
				12,4	6,2	20,0	180,0	18,9	

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

9 сентября 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		
Завтрак								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,6	10,5	2,6	131,7	0,1
		МОЛОКО СТЕРИЛ. 3.2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,5	2,2	27,0	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,3 / 3,3	0	2,5	0	19,6	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60,18	7,2	6,5	0,4	85,1	0
		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
				11,0	15,3	25,5	270,7	0,1
Обед								
2010	66	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,6	6,6	10,7	105,5	13,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60 / 48	0,9	0	2,1	12,1	8,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 37,5	0,8	0,2	5,9	26,0	3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ	180	12,1	11,8	39,0	299,8	1,2
		РИС	55 / 55	3,7	0,6	37	164,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	23,44 / 18,75	0,2	0	1,2	5,9	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
		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	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	18,9	90,7	591,5	14,4
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	17,4
Ужин 1								
СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ			80	13,2	7,7	3,1	128,4	0,7
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ			130 / 68,9	10,5	0,6	0	44,6	0,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,25 шт. / 9,91	1,2	1	0,1	14,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2,7 / 2,7	0	2,5	0	21,9	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
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 И ЛИМОНОМ			180	0,2		7,8	32,3	1,1
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
ЛИМОН			7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	0
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ			50	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
СВЕКЛА СТОЛОВАЯ			75 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
				15,7	7,9	24,8	226,1	21,6