

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

9 октября 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	5,3	3,4	20,4	134,3	0,7
		САХАР ПЕСОК	3/3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130/130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КРУПА МАННАЯ	18/18	1,8	0,2	11,6	53,3	0
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	20/20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	0	0	0,0	0
2012		СЫР	12	2,7	3,4		40,1	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	12,222/12,22	2,7	3,4	0	40,1	0,1
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ	150	0,2		6,8	28,4	1,1
		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
		ЛИМОН	7/7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150/150	0	0	0	0,0	0
				9,8	7,0	37,0	250,4	1,8
Обед								
		СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КБ	150	4,0	4,4	19,3	127,5	3,5
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45/33,75	0,7	0,1	5,3	23,4	2,7
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10/8	0,1	0	0,5	2,5	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.)	0,17 шт./6,67	0,8	0,8	0	9,5	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
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1/0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	9,9	9,7	10,1	160,9	1,5
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80/44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,4/8,4	0	0	0	0,0	0
		РИС	10/10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11/9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4/2,4	0	2,3	0	19,4	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3/3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3/3	0,3	0	1,9	9,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт./4,44	0,6	0,5	0	6,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5/4	0,1	0	0,3	1,3	0,1

2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	3,0	2,2	8,2	64,6	0,9
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2 / 2,2	0	2,1	0	17,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ЧЕСНОК	1,1 / 1	0,1	0	0,3	1,4	0
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,5	40,0	1,4
		ЯБЛОКИ	40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2
		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
				20,9	16,9	71,7	509,1	9,1
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	12,1
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	150	4,5	4,9	14,4	119,7	0,7
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	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
		РЯЖЕНКА	150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,2
		РЯЖЕНКА	150 / 150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,5
		БУЛОЧКА	60	6,4	4,7	35,9	206,6	0,2
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,44	0,6	0,5	0	6,3	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	47 / 47	4,8	0,6	29,9	141,3	0
		ДРОЖИ	1,8 / 1,8	0,2	0	0	1,3	0
				16,5	13,3	65,1	441,9	13,2

Утверждаю

Старший воспитатель СПДО "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

9 октября 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								
		КАША МАННАЯ	200	6,5	4,3	24,4	165,4	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	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	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					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
2012		СЫР	14	3,0	3,9		45,9	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	14 / 14	3	3,9	0	45,9	0,1
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ	180	0,2		7,9	32,9	1,4
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЛИМОН	9 / 9	0,1	0	0,3	2,8	1,4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
				12,0	9,1	47,3	321,9	2,3
Обед								
		СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	5,4	5,6	27,9	176,7	4,4
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 45	0,9	0,2	7,1	31,2	3,6
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,8	0,9	0,8	0	9,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/30	11,4	10,8	13,3	189,1	1,8
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,2 / 11,2	0	0	0	0,0	0
		РИС	13 / 13	0,9	0,1	8,7	39,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4 / 4	0,4	0,1	2,5	12,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,2	0,7	0,6	0	7,4	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	7 / 5,6	0,1	0	0,4	1,8	0,1
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,4	3,0	9,8	79,7	1,4

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ			200 / 160	2,8	0,2	6,8	40,3	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ			20 / 16	0,2	0	1	5,0	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			10 / 8,5	0,1	0	0,6	3,2	0,4
ПАСТА ТОМАТНАЯ			5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
ЧЕСНОК			2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК			180	0,2	0,2	11,0	46,6	1,7
ЯБЛОКИ			48 / 42,24	0,2	0,2	3,7	17,9	2,7
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	11,4	53,3	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
				25,3	20,2	92,7	637,2	11,6
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	14,6
Ужин 1								
СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ			200	6,1	6,3	20,3	163,1	0,9
САХАР ПЕСОК			3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ			15 / 15	1,6	0,2	9,6	45,6	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
РЯЖЕНКА			180	5,2	4,5	7,6	97,2	0,5
РЯЖЕНКА			180 / 180	5,2	4,5	7,6	97,2	1,4
БУЛОЧКА			60	6,5	4,8	35,9	207,7	0,2
САХАР ПЕСОК			5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,13 шт. / 5,2	0,7	0,6	0	7,4	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ			47 / 47	4,8	0,6	29,9	141,3	0
ДРОЖЖИ			1,8 / 1,8	0,2	0	0	1,3	0
				19,6	15,8	75,2	521,3	16,2