

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О. К./

МЕНЮ

10 апреля 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 НА МОЛОКЕ	150/5	5,1	3,2	20,2	131,7	0,6
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,161 / 125,16	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	18 / 18	1,8	0,2	11,6	53,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	3,0	12,6	94,2	0,6
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,161 / 125,16	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,645 / 0,645	0,1	0	0,3	1,5	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					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		СЫР	10	2,2	2,7		31,8	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	10 / 9,7	2,2	2,7	0	31,8	0,1
				12,2	9,5	42,8	309,5	1,2
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,9	3,4	10,7	76,8	5,2
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	70 / 52,5	0,8	0,1	4,2	19,9	2,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		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	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	10,2	9,9	6,0	146,8	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,16	0,7	0,6	0	7,3	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 ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	3,0	5,3	18,0	122,1	8,4
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	170 / 102	1,9	0,4	16	70,7	8,2
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	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 ДАРНИЦКИЙ	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	32,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,161 / 15,16	1,1	0,1	6,9	32,3	0
				18,9	19,1	68,2	497,2	15,6
Полдник								
		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
				4,2	3,6	5,7	72,9	15,8
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	150	3,8	4,2	12,3	103,5	0,6
		САХАР ПЕСОК	1,5 / 1,5	0	0	1,4	5,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,161 / 125,16	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,4 / 1,4	0	1,1	0	8,4	0
		РИС	7,4 / 7,4	0,5	0,1	5	22,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,161 / 15,16	1,1	0,1	6,9	32,3	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		6,8	27,7	0,8
		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	5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
				5,0	4,3	26,0	163,5	17,2

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

МЕНЮ

10 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		
Завтрак								
		КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ	180/5	6,2	4,0	23,9	160,0	0,8
		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 МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,3	3,8	15,1	116,5	0,8
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,625 / 0,625	0,1	0	0,3	1,4	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
		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
		СЫР	12	2,6	3,2		37,6	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	11,786 / 11,49	2,6	3,2	0	37,6	0,1
				15,4	11,9	54,0	391,8	1,6
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,5	4,6	13,6	101,8	6,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	55 / 33	0,7	0,1	5,2	22,9	2,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	21,33 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	90 / 67,5	1	0,1	5,4	25,6	2,7
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		КОТЛЕТА КУРИНАЯ	60	11,0	10,7	6,1	158,3	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,5	4,9	20,0	129,5	9,2
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	184,83 / 110,9	2,1	0,4	17,5	76,9	8,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,3 / 4,3	0	3,3	0,1	25,6	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		13,1	54,1	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0

	САХАР ПЕСОК		8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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
				21,8	20,7	81,2	578,2	18,2
Полдник								
	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
				5,2	4,5	7,6	97,2	18,7
Ужин 1								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	200		5,1	5,9	18,5	149,3	0,8
	САХАР ПЕСОК		2,5 / 2,5	0	0	2,3	9,0	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		160 / 160	4,2	3,8	7,5	86,4	0,8
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
	РИС		13 / 13	0,9	0,1	8,7	39,0	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
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,2	7,8	32,3	1,1
	САХАР ПЕСОК		8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ЛИМОН		7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		180 / 180	0	0	0	0,0	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ		0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
				6,7	6,0	35,4	224,3	20,6