



МЕНЮ

10 июня 2024 г.

Ясли 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								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,2	8,2	2,5	101,3	0,1
		МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,5	2,2	27,0	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
				7,8	12,7	19,5	210,3	0,1
Обед								
2010	66	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	2,0	4,9	8,5	80,4	13,3
		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 / 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	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	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
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	10 / 7,4	0,2	0	0,5	2,7	3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	60	10,1	10,1	2,8	137,0	1,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	60 / 54	9,6	8,2	0	106,9	0,4
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2 / 1,68	0	0	0,1	0,6	0,1
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	6 / 4,5	0,1	0	0,3	1,4	0,1
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	4,2	3,9	18,2	121,2	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	35 / 35	4,2	1,1	18,2	97,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,3 / 62,3	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,59 / 3,59	0	2,8	0	24,2	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,5	47,6	0

	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
	САХАР ПЕСОК	7,5 / 7,5	0	0	6,8	26,9	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
			20,4	19,4	65,6	502,3	14,9
Полдник							
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5
	СОК	150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
			0,8	0,2	14,9	64,5	17,9
Ужин 1							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	4,3	4,7	14,1	116,8	0,6
	САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,128 / 125,128	3,3	3	5,9	67,6	0,6
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,8 / 1,8	0	1,4	0	10,7	0
	ПШЕНО	10 / 9,9	1	0,3	6,4	31,3	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
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	26,2	0
	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	0
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
			5,8	4,8	29,8	185,7	18,5

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

10 июня 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	8,9	10,7	2,9	135,0	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	0
		МОЛОКО СТЕРИЛ. 3,2% ЖИРНОСТИ	60 / 60	1,7	1,8	2,5	32,4	0,2
		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
				11,3	15,5	25,8	274,0	0,2
Обед								
2010	66	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,1	6,0	9,4	95,6	12,5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60 / 48	0,9	0	2,1	12,1	8,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СМЕТАНА	8 / 8	0,2	1,1	0,3	11,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	80	13,1	13,1	5,0	182,2	1,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	76,25 / 68,63	12,2	10,3	0	135,9	0,6
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,6	4,6	28,6	177,8	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	55 / 55	6,6	1,7	28,6	152,5	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90 / 90	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,3 / 1,3	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,75 / 3,75	0	2,9	0	25,3	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	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
			26,9	24,3	86,3	652,4	14,5
Полдник							
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	3
	СОК	150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
			0,8	0,2	14,9	64,5	17,5
Ужин 1							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,8	6,4	19,8	161,4	0,8
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	160 / 160	4,2	3,8	7,5	86,4	0,8
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
	ПШЕНО	15 / 15	1,6	0,4	9,6	47,5	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
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,6	30,1	0
	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
			7,3	6,5	36,5	234,2	18,3