

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

10 июля 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								
		КАША МАННАЯ	150	5,1	3,2	20,2	131,6	0,6
		САХАР ПЕСОК	3/3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125/125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		КРУПА МАННАЯ	18/18	1,8	0,2	11,6	53,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,5	3,0	13,1	96,3	0,6
		САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125/125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,6/1,6	0,2	0	0,8	3,7	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	9	1,9	2,0		29,3	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	9,231/8,93	1,9	2	0	29,3	0
				12,1	8,4	43,1	304,8	1,2
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	150	3,8	5,6	18,3	130,5	2,7
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10/7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8/6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108/108	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.)	0,15 шт. / 6,15	0,8	0,7	0	8,7	0
		СМЕТАНА	7/7	0,2	1	0,3	10,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45/27	0,5	0,1	4,3	18,7	2,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/20	9,9	9,3	10,0	157,8	1,3
		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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80/44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3/3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,62	0,6	0,5	0	6,6	0
		РИС	10/10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	6,154/4,62	0,1	0	0,3	1,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3/3	0,3	0	1,9	9,0	0
		СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	110	2,1	3,6	11,6	82,8	5,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	180/135	1,9	0,1	10,8	51,0	5,4

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
ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	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	1,0	0,1	6,8	32,0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		19,5	19,0	73,3	522,3	10,9

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	13,9

Ужин 1

		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧА)	150	4,4	4,9	13,8	117,7	0,6
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	10 / 9,9	1,1	0,3	5,2	27,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,4	1,1
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
				5,6	5,0	27,4	178,1	15,6

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Талушко О.К.

МЕНЮ

10 июля 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	6,2	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	4,4	3,8	15,8	119,7	0,8
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	2 / 2	0,2	0	1	4,6	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
2012		СЫР	10	2,1	2,2		32,7	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	10,282 / 9,98	2,1	2,2	0	32,7	0
				15,0	10,9	54,7	390,1	1,6
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	4,9	7,1	25,4	176,6	2,9
		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	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144 / 144	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. / 6,76	0,9	0,8	0	9,5	0
		СМЕТАНА	7 / 7	0,2	1	0,3	10,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80/30	11,2	10,9	12,5	187,4	1,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,07	0,6	0,6	0	7,2	0
		РИС	13 / 13	0,9	0,1	8,7	39,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
		СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	130	2,4	5,0	13,1	101,5	6,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	200 / 150	2,2	0,2	12	56,7	6

	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0	
	ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1	
	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	11,5	53,5	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,07 / 25,07	1,8	0,2	11,5	53,5	0	
			23,6	23,6	94,4	662,5	12,5	
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	15,5	
Ужин 1								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧА)	200	4,4	4,9	13,8	117,7	0,6	
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,07 / 125,07	3,3	3	5,9	67,5	0,6	
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	10 / 9,9	1,1	0,3	5,2	27,5	0	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0	
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	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	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,9	32,9	1,4	
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0	
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0	
	ЛИМОН	9 / 9	0,1	0	0,3	2,8	1,4	
			6,0	5,0	30,8	193,3	17,5	