

Утверждаю

Старший воспитатель СЦДС "Радуга"
ГБОУ СОШ № 14
Галушко О.К.



МЕНЮ

10 октября 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								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,5	7,6	20,4	171,8	0,7
		ПШЕНО	18 / 18	2	0,5	11,6	57,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,6	3,3	12,6	96,6	0,7
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	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					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				10,6	11,5	43,0	320,2	1,4
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ КВАШЕНОЙ СО СМЕТАНОЙ	150	2,0	4,9	9,5	86,2	7,5
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	40 / 32	0,5	0	2,5	12,1	1,3
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	20 / 20	0,4	0	0,5	4,1	2,4
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		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
		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
		ЧЕСНОК	0,001 / 0,001	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,001 / 0,001	0	0	0	0,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	10,1	9,8	6,0	145,8	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,44	0,6	0,5	0	6,3	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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,1	2,6	19,3	110,0	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,778 / 2,778	0	2,2	0	18,7	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,6

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27 / 27	0	0	0	0,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	4,69 / 3,75	0	0	0,3	1,2	0,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5 / 4,2	0,1	0	0,3	1,5	0,2
ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	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
		19,4	20,7	70,4	529,8	10,3

Полдник

ЯБЛОКО	177	0,7	0,7	15,7	74,9	7,1
ЯБЛОКИ	177 / 177	0,7	0,7	15,7	74,9	11,3
		0,7	0,7	15,7	74,9	17,4

Ужин 1

2012	249	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	80	10,7	7,1	2,0	108,9	0,3
		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	90 / 47,7	7,2	0,4	0	30,9	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	150			10,8	43,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	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
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,1	6,2	2
		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	53 / 49,3	0,4	0	1,1	6,2	2
				12,1	7,2	20,7	190,1	19,7

Утверждаю

Старший воспитатель ОПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.Ж.

МЕНЮ

10 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								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	8,5	24,4	203,6	0,9
		ПШЕНО	20 / 20	2,2	0,5	12,8	63,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,053 / 5,05	0	3,9	0	34,0	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	3,9	14,9	116,6	0,8
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	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
				13,3	13,3	54,3	397,9	1,7
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ КВАШЕНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	6,4	12,2	111,2	9,4
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	50 / 40	0,6	0	3,2	15,1	1,6
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	27,7 / 27,7	0,5	0	0,7	5,8	3,3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 37,5	0,8	0,2	5,9	26,0	3
		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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ЧЕСНОК	0,001 / 0,001	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,001 / 0,001	0	0	0	0,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	11,0	11,2	6,1	162,4	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	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.)	0,13 шт. / 5,05	0,6	0,6	0	7,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,8	3,7	28,8	163,8	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	45 / 45	4,8	0,6	28,8	136,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4 / 4	0	3,1	0	26,9	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,6

	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27 / 27	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	4,69 / 3,75	0	0	0,3	1,2	0,1
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5 / 4,2	0,1	0	0,3	1,5	0,2
	ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	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
			23,7	24,7	90,3	660,2	12,5
Полдник							
	ЯБЛОКО	177	0,7	0,7	15,7	74,9	7,1
	ЯБЛОКИ	177 / 177	0,7	0,7	15,7	74,9	11,3
			0,7	0,7	15,7	74,9	19,6
Ужин 1							
2012	249	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	100	14,2	10,6	2,7	154,9
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	100 / 53	8	0,5	0	34,4	0,4
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,0 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			13,0	51,6	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	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
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,4	7,6	2,4
	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60 / 60	0,5	0,1	1,4	7,6	2,4
			16,1	10,8	26,2	256,8	22,4