

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 апреля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,3	7,4	20,2	169,1	0,6
		ПШЕНО	18 / 18	2	0,5	11,6	57,1	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50 / 50	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	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
		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
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,4	3,1	12,4	93,9	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
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
				10,2	11,1	42,6	314,8	1,2
Обед								
		СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4,0	3,8	11,9	92,2	2,7
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	15 / 15	3,3	0,2	6,6	40,4	0
		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	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	10,1	9,9	6,0	146,6	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	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	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
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,8	0,5	23,1	109,5	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	36 / 36	3,8	0,5	23,1	109,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,7 / 3,7	0	0	0	0,0	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,2		1,5	7,0	0,3
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10 / 10	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,5 / 1,5	0,2	0	0,9	4,5	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	3,2 / 2,4	0	0	0,2	0,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3 / 2,5	0	0	0,2	0,9	0,1
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	1 / 1	0	0	0,2	0,9	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,1 / 0,1	0	0	0	0,0	0

		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	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
				26,8	17,6	95,8	632,5	3,4
Полдник								
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	51,7	11
		ЯБЛОКИ	125 / 110	0,4	0,4	10,8	51,7	17,6
				0,4	0,4	10,8	51,7	14,4
Ужин 1								
2012	447	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	100/20	8,2	9,6	45,8	299,2	0,6
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	41,6 / 41,6	4,3	0,5	26,5	125,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	103,966 / 103,966	2,8	2,5	4,9	56,2	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт. / 7,93	1	0,8	0,1	11,3	0
		САХАР ПЕСОК	2,5 / 2,5	0	0	2,3	9,0	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	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
				9,6	9,7	67,9	393,5	15,0

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

11 апреля 2024 г.

Сад 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,4	8,2	23,5	196,1	0,8
		ПШЕНО	20 / 20	2,2	0,5	12,8	63,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1 / 58,1	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	160 / 160	4,2	3,8	7,5	86,4	0,8
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3,5 / 3,5	0	0	3,2	12,6	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	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
		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
				13,0	13,0	53,4	390,4	1,6
Обед								
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,3	4,4	14,9	115,5	0,3
		КАРТОФЕЛЬ	55 / 33	0,7	0,1	4,9	22,9	0
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	20 / 20	4,4	0,3	8,7	53,8	0
		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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140 / 140	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	11,1	10,7	6,1	158,5	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,17	0,7	0,6	0	7,3	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
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,9	0,6	30,1	143,0	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	47 / 47	4,9	0,6	30,1	143,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,3 / 4,3	0	0	0	0,0	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,7	1,4	3,2	26,9	0,7
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3,3 / 3,3	0,4	0	2,1	9,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5,73 / 4,3	0,1	0	0,3	1,4	0,1
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,3 / 4,5	0,1	0	0,4	1,6	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,2 / 0,2	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 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	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
				21,8	14,7	75,9	506,5	5,0
Полдник								
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	51,7	11
		ЯБЛОКИ	125 / 110	0,4	0,4	10,8	51,7	17,6
				0,4	0,4	10,8	51,7	16,0
Ужин 1								
2012	447	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	50/15	4,1	6,8	25,7	178,0	0,3
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20,8 / 20,8	2,1	0,3	13,2	62,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	51,875 / 51,875	1,4	1,3	2,4	28,0	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт. / 3,75	0,5	0,4	0	5,3	0
		САХАР ПЕСОК	1,25 / 1,25	0	0	1,1	4,5	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		ПОВИДЛО	15 / 15	0,1	0	9	35,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	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
				5,1	6,9	43,3	253,0	16,3