

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

11 июня 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 ОВСЯНАЯ НА МОЛОКЕ	150	5,4	4,0	18,7	135,5	0,6
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,135 / 125,135	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	18 / 18	2,1	1	10,1	57,1	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,4	3,1	12,4	94,0	0,6
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,135 / 125,135	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		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
		СЫР	7	1,5	1,9		22,3	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	7,027 / 6,82	1,5	1,9	0	22,3	0
				11,8	9,6	41,1	303,6	1,2
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,9	3,4	10,5	75,6	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	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	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	60	10,2	9,9	6,0	147,2	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.)	0,14 шт. / 5,41	0,7	0,6	0	7,7	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	32,2	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,135 / 15,135	1,1	0,1	6,9	32,2	0
		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,4	2,0	1,0	24,7	2,2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	36,4 / 32	0,3	0	0,5	4,2	1,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,2 / 6	0,1	0	0,5	2,5	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
				19,3	21,1	69,0	521,0	17,8
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	80/30	14,6	11,5	16,3	221,5	0,4
		ТВОРОГ	65,135 / 65,135	11,3	5,5	1,8	99,1	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,12 / 1,12	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,24 шт. / 9,73	1,1	1	0,1	13,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		ВАНИЛИН	1,6 / 1,6	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,892 / 1,89	0	0	1,4	5,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,2	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,135 / 15,135	1,1	0,1	6,9	32,2	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
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10
		ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
				16,1	12,0	43,8	343,7	28,2

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 июня 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 ОВСЯНАЯ НА МОЛОКЕ	200	6,6	4,9	22,4	164,2	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
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	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
		СЫР	10	2,1	2,6		31,3	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	9,747 / 9,55	2,1	2,6	0	31,3	0,1
				15,3	12,3	52,3	389,8	1,6
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,3	4,1	13,2	96,0	6,5
		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	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		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	8 / 3	0,2	1,1	0,3	11,5	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.)	0,13 шт. / 5,06	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
		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,4	2,5	1,3	30,8	2,8
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	45,5 / 40	0,3	0	0,7	5,2	2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9 / 7,5	0,1	0	0,6	3,1	0,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,5	0	22,5	0
				22,0	22,7	82,1	603,2	20,9

Ужин 1

2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/30	19,8	13,2	22,1	280,0	0,6
		ТВОРОГ	90 / 90	15,7	7,6	2,5	136,9	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,12 / 1,12	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,13	1,2	1,1	0,1	14,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	80 / 80	2,1	2	3,8	43,2	0,4
		ВАНИЛИН	1,6 / 1,6	0	0	0	0,0	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2,025 / 2,025	0	0	1,5	5,7	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
		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			13,0	51,6	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10
		ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
				21,6	13,7	54,0	421,3	31,5