

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Италушко О.К./

МЕНЮ

11 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								
		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/20	14,8	14,0	15,4	237,0	0,4
		ТВОРОГ	65 / 65	11,3	5,5	1,8	98,9	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
		САХАР ПЕСОК	6 / 6	0	0	5,5	21,5	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт. / 10,91	1,3	1,2	0,1	15,4	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 / 1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,818 / 1,818	0	0	1,3	5,1	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
		СЫР	9	0,2	0,3		3,0	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	0,909 / 0,909	0,2	0,3	0	3,0	0
				20,1	18,2	38,0	388,4	1,1
Обед								
		БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	150	2,1	4,7	9,3	84,2	7,2
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	40 / 30	0,5	0	2,4	11,3	1,2
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	25 / 25	0,5	0	0,7	5,2	3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 27	0,5	0,1	4,3	18,7	2,2
		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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	1,8 / 1,8	0,1	0	0,3	1,6	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,818 / 1,818	0	1,4	0	12,2	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120 / 120	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	50	10,2	9,9	6,0	147,2	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4

	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 ум. / 5,45	0,7	0,6	0	7,7	0
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	40	3,7	2,3	22,5	121,8	0
	ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	35 / 35	3,7	0,5	22,5	106,5	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,273 / 2,27	0	1,8	0	15,3	0
	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,3	1,1	1,7	18,1	0,4
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8 / 0,8	0,1	0	0,5	2,4	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2 / 1,5	0	0	0,1	0,5	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,4 / 0,3	0	0	0	0,1	0
	ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	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
			20,0	18,5	72,9	522,5	9,5
Полдник							
	ЯБЛОКО	140	0,5	0,5	11,0	52,1	4,9
	ЯБЛОКИ	140 / 123,2	0,5	0,5	11	52,1	7,9
			0,5	0,5	11,0	52,1	14,4
Ужин 1							
	ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ	100	8,2	7,4	41,1	254,1	2,1
	САХАР ПЕСОК	4,2 / 4,2	0	0	3,8	15,1	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 24	0,5	0,1	3,8	16,7	1,9
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 ум. / 3,66	0,5	0,4	0	5,1	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 ум. / 9,03	1	0,9	0,1	12,8	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
	ДРОЖЖИ	2,5 / 2,5	0,3	0,1	0,1	1,7	0
2012	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	2,8	30,1	0
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	39,545 / 31,64	0,6	0	1,4	8,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,88 / 3,88	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
	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
	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
			9,9	9,4	61,5	359,2	16,5

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

11 июля 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								
		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	110/20	19,8	17,1	22,2	311,2	0,6
		ТВОРОГ	90 / 90	15,7	7,6	2,5	136,9	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	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. / 9,86	1,2	1	0,1	14,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7 / 2,7	0	2,5	0	21,9	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	80 / 80	2,1	2	3,8	43,2	0,4
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2,055 / 2,055	0	0	1,5	5,8	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	9	1,6	2,1		24,5	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	7,671 / 7,47	1,6	2,1	0	24,5	0
				28,0	24,0	52,1	530,0	1,4
Обед								
		БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,4	6,3	11,5	109,4	8,2
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	50 / 37,5	0,6	0	3	14,2	1,5
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	30 / 24	0,4	0	0,6	5,0	2,9
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	55 / 33	0,7	0,1	5,2	22,9	2,6
		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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,74 / 2,74	0	2,2	0	18,5	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160 / 160	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	10 / 10	0,3	1,4	0,4	14,4	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	11,0	10,7	6,1	158,1	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		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.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4

	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,93	0,6	0,6	0	6,9	0
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	4,7	3,9	28,4	163,1	0
	ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	44,2 / 44,2	4,7	0,6	28,4	134,5	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,247 / 4,247	0	3,3	0	28,6	0
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,7	2,5	27,2	0,6
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2,56 / 1,92	0	0	0,1	0,6	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0
	ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	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
			23,2	23,1	89,5	644,0	11,0
Полдник							
	ЯБЛОКО	140	0,5	0,5	11,0	52,1	4,9
	ЯБЛОКИ	140 / 123,2	0,5	0,5	11	52,1	7,9
			0,5	0,5	11,0	52,1	15,9
Ужин 1							
	ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ	120	8,6	7,7	41,9	260,4	2,1
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 24	0,5	0,1	3,8	16,7	1,9
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,93	0,6	0,6	0	6,9	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 9,86	1,2	1	0,1	14,0	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
	ДРОЖИ	3 / 3	0,4	0,1	0,1	2,1	0
2012	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,8	3,4	42,8	0
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,18 / 47,34	0,9	0	2	12,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,82 / 5,82	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	12,055 / 9,04	0,1	0	0,5	2,9	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
			11,0	10,6	67,4	397,5	18,0