

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

**МЕНЮ**

13 мая 2024 г.

**Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>80</b>	<b>6,2</b>	<b>7,9</b>	<b>2,7</b>	<b>101,3</b>	<b>0,3</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>27,4</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,0</b>	<b>51,8</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>		<b>33,7</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
				<b>7,8</b>	<b>12,4</b>	<b>19,6</b>	<b>214,2</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>								
		<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>1,6</b>	<b>3,9</b>	<b>7,4</b>	<b>68,9</b>	<b>2,7</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 27	0,5	0,1	4,3	18,7	2,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	12 / 9	0,1	0	0,5	2,9	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
<b>2012</b>	<b>268</b>	<b>СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ</b>	<b>60</b>	<b>10,8</b>	<b>9,3</b>	<b>7,1</b>	<b>149,0</b>	<b>0,6</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	37,5 / 37,5	1	0,9	1,8	20,3	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6,5 / 6,5	0	5,1	0,1	43,7	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	98,11 / 52	7,9	0,5	0	33,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт. / 8	1	0,8	0,1	11,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
<b>2012</b>	<b>204</b>	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>90</b>	<b>3,1</b>	<b>2,0</b>	<b>19,3</b>	<b>104,8</b>	<b>0</b>
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	13,5	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,1</b>	<b>45,8</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0

			<b>19,2</b>	<b>15,7</b>	<b>67,2</b>	<b>473,9</b>	<b>3,6</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>4,9</b>	<b>13,8</b>	<b>117,7</b>	<b>0,6</b>
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	9,9 / 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
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
	<b>ЧАЙ СЛАДКИЙ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,6</b>	<b>26,2</b>	<b>0</b>
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
	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
			<b>5,5</b>	<b>5,0</b>	<b>27,2</b>	<b>175,9</b>	<b>4,2</b>

1305

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

**МЕНЮ**

13 мая 2024 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>8,8</b>	<b>10,3</b>	<b>3,0</b>	<b>132,1</b>	<b>0,3</b>
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	60 / 60	1,6	1,4	2,6	29,2	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60,16	7,2	6,5	0,4	85,1	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,8</b>	<b>31,5</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	0
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,0</b>	<b>77,7</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>		<b>33,9</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,041 / 5,04	0	3,9	0	33,9	0
				<b>11,2</b>	<b>15,1</b>	<b>25,8</b>	<b>275,2</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>								
		<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,1</b>	<b>5,2</b>	<b>8,6</b>	<b>84,2</b>	<b>11,6</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,33 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	14,23 / 10,67	0,1	0	0,6	3,3	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60 / 48	0,9	0	2,1	12,1	8,6
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
2012	268	<b>СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ</b>	<b>80</b>	<b>14,1</b>	<b>7,2</b>	<b>7,1</b>	<b>144,2</b>	<b>0,7</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	37,48 / 37,48	1	0,9	1,8	20,3	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,033 / 2,03	0	1,6	0	13,7	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	101,39 / 73	11	0,7	0	47,3	0,5
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,08	1,2	1,1	0,1	14,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	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
2012	204	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>120</b>	<b>4,4</b>	<b>0,5</b>	<b>26,9</b>	<b>127,9</b>	<b>0</b>
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	42,033 / 42,03	4,4	0,5	26,9	127,9	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	3,6 / 3,6	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>		<b>13,1</b>	<b>54,1</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,8</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0

	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
			<b>25,4</b>	<b>13,4</b>	<b>84,1</b>	<b>544,9</b>	<b>12,6</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ</b>	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>5,9</b>	<b>18,9</b>	<b>154,3</b>	<b>0,8</b>
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	160 / 160	4,2	3,8	7,5	86,4	0,8
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	15 / 15	1,8	0,5	7,8	41,6	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	<b>ЧАЙ СЛАДКИЙ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,6</b>	<b>30,1</b>	<b>0</b>
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
	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
			<b>7,5</b>	<b>6,0</b>	<b>35,6</b>	<b>227,1</b>	<b>13,4</b>

1305