

Утверждаю

И.О. Старшего воспитателя СПДО "Радуга"
ГБОУ СОШ № 14
Савина Т.С./

МЕНЮ

13 декабря 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		
Завтрак								
2008	184	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,7	7,3	20,9	168,6	0,7
		<i>РИС</i>	<i>18 / 18</i>	<i>1,2</i>	<i>0,2</i>	<i>12,1</i>	<i>53,9</i>	<i>0</i>
		<i>МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ</i>	<i>130 / 130</i>	<i>3,5</i>	<i>3,2</i>	<i>6,1</i>	<i>70,2</i>	<i>0,7</i>
		<i>СОЛЬ ПИЩЕВАЯ</i>	<i>0,8 / 0,8</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
		<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>3 / 3</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2,7</i>	<i>10,6</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ</i>	<i>5 / 5</i>	<i>0</i>	<i>3,9</i>	<i>0</i>	<i>33,7</i>	<i>0</i>
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,6	3,2	13,0	97,6	0,7
		<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>7 / 7</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>6,4</i>	<i>25,1</i>	<i>0</i>
		<i>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ</i>	<i>1 / 1</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,5</i>	<i>2,3</i>	<i>0</i>
		<i>МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ</i>	<i>130 / 130</i>	<i>3,5</i>	<i>3,2</i>	<i>6,1</i>	<i>70,2</i>	<i>0,7</i>
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		<i>БАТОН НАРЕЗНОЙ.</i>	<i>20 / 20</i>	<i>1,5</i>	<i>0,6</i>	<i>10</i>	<i>51,8</i>	<i>0</i>
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		<i>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ</i>	<i>5 / 5</i>	<i>0</i>	<i>3,9</i>	<i>0,1</i>	<i>29,8</i>	<i>0</i>
				9,8	15,0	44,0	347,8	1,4
Обед								
		РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,5	4,9	9,0	81,2	3,3
		<i>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ</i>	<i>2 / 2</i>	<i>0</i>	<i>1,6</i>	<i>0</i>	<i>11,9</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>2 / 2</i>	<i>0</i>	<i>1,9</i>	<i>0</i>	<i>16,2</i>	<i>0</i>
		<i>КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ</i>	<i>45 / 31,5</i>	<i>0,6</i>	<i>0,1</i>	<i>4,9</i>	<i>21,9</i>	<i>2,5</i>
		<i>ЛУК РЕПЧАТЫЙ</i>	<i>8 / 6,72</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,5</i>	<i>2,5</i>	<i>0,3</i>
		<i>МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ</i>	<i>10 / 8</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,5</i>	<i>2,5</i>	<i>0,2</i>
		<i>ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ</i>	<i>18 / 15,84</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,3</i>	<i>1,9</i>	<i>0,3</i>
		<i>КРУПА ПЕРЛОВАЯ</i>	<i>4 / 4</i>	<i>0,4</i>	<i>0</i>	<i>2,5</i>	<i>11,3</i>	<i>0</i>
		<i>СМЕТАНА</i>	<i>9 / 9</i>	<i>0,2</i>	<i>1,3</i>	<i>0,3</i>	<i>13,0</i>	<i>0</i>
		<i>СОЛЬ ПИЩЕВАЯ</i>	<i>1 / 1</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	9,2	9,1	6,0	136,9	0,7
		<i>МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ</i>	<i>20 / 20</i>	<i>0,6</i>	<i>0,5</i>	<i>0,9</i>	<i>10,8</i>	<i>0,1</i>
		<i>СОЛЬ ПИЩЕВАЯ</i>	<i>0,4 / 0,4</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
		<i>МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.</i>	<i>70 / 39,2</i>	<i>6,9</i>	<i>5,9</i>	<i>0</i>	<i>77,6</i>	<i>0,3</i>
		<i>ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)</i>	<i>0,15 шт. / 6</i>	<i>0,8</i>	<i>0,7</i>	<i>0</i>	<i>8,5</i>	<i>0</i>
		<i>ЛУК РЕПЧАТЫЙ</i>	<i>8 / 6,72</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,5</i>	<i>2,5</i>	<i>0,3</i>
		<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН.</i>	<i>10 / 10</i>	<i>0,8</i>	<i>0,1</i>	<i>4,6</i>	<i>21,3</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>2 / 2</i>	<i>0</i>	<i>1,9</i>	<i>0</i>	<i>16,2</i>	<i>0</i>
		РАГУ ОВОЩНОЕ	110	2,2	3,7	9,2	73,8	14,7
		<i>КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ</i>	<i>40 / 28</i>	<i>0,6</i>	<i>0,1</i>	<i>4,4</i>	<i>19,4</i>	<i>2,2</i>
		<i>ЛУК РЕПЧАТЫЙ</i>	<i>11 / 9,24</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,7</i>	<i>3,4</i>	<i>0,4</i>
		<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>2 / 2</i>	<i>0</i>	<i>1,9</i>	<i>0</i>	<i>16,2</i>	<i>0</i>
		<i>ПАСТА ТОМАТНАЯ</i>	<i>2 / 2</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,4</i>	<i>1,6</i>	<i>0,4</i>
		<i>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ</i>	<i>2 / 2</i>	<i>0</i>	<i>1,6</i>	<i>0</i>	<i>11,9</i>	<i>0</i>
		<i>МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ</i>	<i>15 / 12</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>0,7</i>	<i>3,8</i>	<i>0,2</i>
		<i>КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ</i>	<i>80 / 64</i>	<i>1,1</i>	<i>0,1</i>	<i>2,7</i>	<i>16,1</i>	<i>11,5</i>

		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,1	45,8	0
		СМЕСЬ СУШЕННЫХ 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
				16,6	18,2	57,6	443,1	20,1
Полдник								
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
		СОК	150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				0,8	0,2	14,9	64,5	23,1
Ужин 1								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90/20	15,6	11,0	16,5	223,1	0,5
		ТВОРОГ	70 / 70	12,2	5,9	1,9	106,5	0,2
		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.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	13,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	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
		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0,5	1,0	3,8	27,0	2
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	50 / 40	0,5	0	2,8	14,0	2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	1	0	9,0	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	1	4,0	0
		КИСЕЛЬ	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
				17,1	12,1	37,9	325,1	25,6

Утверждаю

И.О. Старшего воспитателя СПДС "Радуга"
ГБОУ СОШ № 14
г.Савина

МЕНЮ

13 декабря 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	8,2	25,1	199,8	0,9
		РИС	20 / 20	1,3	0,2	13,5	59,9	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 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,7	4,1	16,3	125,1	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	2 / 2	0,2	0	1	4,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		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		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				12,8	17,1	56,5	432,4	1,8
Обед								
		РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,2	6,7	12,9	113,2	4,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	20 / 17,6	0,1	0	0,3	2,1	0,4
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,3	19,9	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	10,1	9,9	6,1	147,2	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,6	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.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2,9	5,3	15,1	113,7	20,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 56	1	0,2	8,8	38,8	4,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	100 / 80	1,3	0,1	3,5	20,2	14,4

ЧЕСОК			2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ			180	0,2		12,6	51,7	0
САХАР ПЕСОК			8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ			10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	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
			19,9	22,4		75,1	560,3	27,2
Полдник								
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
СОК			150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
			0,8	0,2	14,9	64,5	30,2	
Ужин 1								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	110/30	21,5	14,2	22,3	296,3	0,6
ТВОРОГ			100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
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.)			1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2 / 2	0	1,6	0	13,5	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			80 / 80	2,1	2	3,8	43,2	0,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ			2 / 2	0	0	1,5	5,7	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			1 / 1	0	0,9	0	8,1	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
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ			60	0,7	1,1	4,6	31,2	2,6
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ			65 / 52	0,7	0,1	3,6	18,2	2,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			1 / 1	0	1	0	9,0	0
САХАР ПЕСОК			1 / 1	0	0	1	4,0	0
КИСЕЛЬ			180			13,0	51,6	0
КИСЕЛЬ СУХОЙ			18 / 18	0	0	13	51,6	0
			23,6	15,4		49,0	421,8	33,4