

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Савина Т.С./

МЕНЮ

14 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		
Завтрак								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,0	3,2	19,3	129,1	0,6
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,128 / 125,128	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,5	3,0	13,0	96,2	0,6
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,128 / 125,128	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,538 / 1,538	0,2	0	0,7	3,5	0
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		СЫР	7	1,6	2,1		25,4	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	7,179 / 6,98	1,6	2,1	0	25,4	0,1
				11,7	8,5	42,1	298,3	1,2
Обед								
		СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КИБ	150	3,9	4,4	18,4	123,0	2,7
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт. / 7,18	0,9	0,8	0,1	10,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	7,7	8,8	0,5	106,8	0,6
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,13	0,7	0,6	0	7,3	0
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	90	9,9	1,8	19,7	129,5	0
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	45 / 45	9,9	0,7	19,7	121,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,4 / 1,4	0	1,1	0	8,4	0
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	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	1,1	0,1	6,9	32,2	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,128 / 15,128	1,1	0,1	6,9	32,2	0
				25,3	15,5	72,1	510,7	4,5
Полдник								
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				0,5	0,5	11,8	56,4	16,5
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90/20	18,3	12,2	13,7	232,6	0,4
		ТВОРОГ	84,615 / 84,615	14,7	7,1	2,3	128,7	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	8,5 / 8,5	0,9	0,1	5,5	25,2	0
		САХАР ПЕСОК	4,2 / 4,2	0	0	3,8	15,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,33 шт. / 13,32	1,6	1,4	0,1	18,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7 / 2,7	0	2,5	0	21,9	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	42,3 / 42,3	1,1	1,1	2	22,9	0,2
		ВАНИЛИН	1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				19,7	12,3	33,6	318,3	16,9

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Савина Т.С./

МЕНЮ

14 мая 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,1	4,1	23,0	157,1	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
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,4	3,8	15,8	119,7	0,8
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2 / 2	0,2	0	1	4,6	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	2,1	2,7		32,8	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	9,3 / 9	2,1	2,7	0	32,8	0,1
				14,9	11,5	53,8	387,3	1,7
Обед								
		СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	4,9	5,7	25,5	167,1	2,9
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,61	0,8	0,8	0	9,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	9,6	11,2	0,6	135,6	0,7
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2 / 3,2	0	3	0	25,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,87	0,6	0,6	0	6,8	0
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	12,1	2,1	24,1	158,2	0
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	55 / 55	12,1	0,8	24,1	148,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,7 / 1,7	0	1,3	0	10,1	0
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	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 РЖАНОЙ	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
		<i>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</i>	<i>50 / 50</i>	<i>3,1</i>	<i>0,4</i>	<i>19,3</i>	<i>91,8</i>	<i>0</i>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
		<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН.</i>	<i>25,043 / 25,04</i>	<i>1,8</i>	<i>0,2</i>	<i>11,5</i>	<i>53,4</i>	<i>0</i>
				31,8	19,6	94,1	660,2	5,3
Полдник								
		ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	10,3	49,6	10,6
		<i>ЯБЛОКИ</i>	<i>120 / 105,6</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>10,3</i>	<i>49,6</i>	<i>16,9</i>
				0,4	0,4	10,3	49,6	15,9
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/30	20,0	13,4	14,9	254,3	0,4
		<i>ТВОРОГ</i>	<i>92,348 / 92,348</i>	<i>16,1</i>	<i>7,8</i>	<i>2,5</i>	<i>140,5</i>	<i>0,2</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>
		<i>КРУПА МАННАЯ</i>	<i>9,2 / 9,2</i>	<i>0,9</i>	<i>0,1</i>	<i>5,9</i>	<i>27,3</i>	<i>0</i>
		<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>4,6 / 4,6</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>4,2</i>	<i>16,6</i>	<i>0</i>
		<i>ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)</i>	<i>0,37 шт. / 14,65</i>	<i>1,8</i>	<i>1,6</i>	<i>0,1</i>	<i>20,7</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>3 / 3</i>	<i>0</i>	<i>2,8</i>	<i>0</i>	<i>24,3</i>	<i>0</i>
		<i>МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ</i>	<i>46,174 / 46,17</i>	<i>1,2</i>	<i>1,1</i>	<i>2,2</i>	<i>24,9</i>	<i>0,2</i>
		<i>ВАНИЛИН</i>	<i>1,5 / 1,5</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			13,0	51,6	0
		<i>КИСЕЛЬ СУХОЙ</i>	<i>18 / 18</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>13</i>	<i>51,6</i>	<i>0</i>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
		<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН.</i>	<i>25,043 / 25,04</i>	<i>1,8</i>	<i>0,2</i>	<i>11,5</i>	<i>53,4</i>	<i>0</i>
				21,8	13,6	39,4	359,3	16,3