

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

14 июня 2024 г.

**Ясли 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>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150/5</b>	<b>5,0</b>	<b>7,2</b>	<b>19,3</b>	<b>164,0</b>	<b>0,6</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,185 / 125,185	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,185 / 5,185	0	4	0	34,9	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>3,1</b>	<b>12,4</b>	<b>94,0</b>	<b>0,6</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,185 / 125,185	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	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>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				<b>9,9</b>	<b>10,9</b>	<b>41,7</b>	<b>309,8</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
		<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>4,8</b>	<b>8,8</b>	<b>78,5</b>	<b>2,9</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		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	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	11,36 / 10	0,1	0	0,2	1,2	0,2
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,95 / 4,95	0,5	0,1	3	14,0	0
		СМЕТАНА	8 / 8	0,2	1,1	0,3	11,5	0
		<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ТУШЕНКОЙ</b>	<b>150</b>	<b>9,8</b>	<b>10,0</b>	<b>16,8</b>	<b>199,6</b>	<b>8,5</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	166,67 / 100	1,9	0,4	15,7	69,3	8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,3 / 7	0,1	0	0,5	2,6	0,3
		КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	50 / 50	7,7	6,4	0,1	99,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7 / 1,7	0	1,6	0	13,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	12,53 / 9,4	0,1	0	0,5	3,0	0,2
		<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>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>15,4</b>	<b>15,3</b>	<b>61,3</b>	<b>440,0</b>	<b>12,6</b>

## Полдник

<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>3</b>
	СОК		150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>15,6</b>

## Ужин 1

<b>2008</b>	<b>224</b>	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ</b>	<b>90/15</b>	<b>13,5</b>	<b>9,2</b>	<b>19,2</b>	<b>208,6</b>	<b>0,3</b>
	ТВОРОГ		60 / 60	10,5	5,1	1,6	91,3	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		3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,26 шт. / 10,37	1,2	1,1	0,1	14,7	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
	ВАНИЛИН		1 / 1	0	0	0	0,0	0
	ПОВИДЛО		15,185 / 15,185	0,1	0	9,1	36,3	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>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>		<b>150</b>			<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ		15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
				<b>14,9</b>	<b>9,3</b>	<b>39,1</b>	<b>294,3</b>	<b>15,9</b>

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

**МЕНЮ**

14 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200/5</b>	<b>6,1</b>	<b>8,0</b>	<b>23,0</b>	<b>191,2</b>	<b>0,8</b>
		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	5,065 / 5,065	0	3,9	0	34,1	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,3</b>	<b>3,9</b>	<b>14,9</b>	<b>116,6</b>	<b>0,8</b>
		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
		<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>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				<b>12,7</b>	<b>12,8</b>	<b>52,9</b>	<b>385,5</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>1,7</b>	<b>6,1</b>	<b>10,4</b>	<b>98,3</b>	<b>3,2</b>
		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	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	14,2 / 10,7	0,1	0	0,6	3,3	0,2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	15,1 / 13,3	0,1	0	0,2	1,5	0,3
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6,6 / 6,6	0,6	0,1	4	18,7	0
		СМЕТАНА	8 / 8	0,2	1,1	0,3	11,5	0
		<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ТУШЕНКОЙ</b>	<b>200</b>	<b>13,5</b>	<b>14,6</b>	<b>20,5</b>	<b>271,8</b>	<b>9,9</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	70 / 70	10,9	8,9	0,1	138,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>12,6</b>	<b>51,7</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	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>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>53,5</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,065 / 25,065	1,8	0,2	11,5	53,5	0
				<b>20,3</b>	<b>21,3</b>	<b>74,3</b>	<b>567,1</b>	<b>14,7</b>

## Полдник

<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>3</b>
	СОК		150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>17,7</b>

## Ужин 1

<b>2008</b>	<b>224</b>	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ</b>	<b>100/20</b>	<b>19,4</b>	<b>13,2</b>	<b>28,1</b>	<b>301,7</b>	<b>0,5</b>
	ТВОРОГ		90 / 90	15,7	7,6	2,5	136,9	0,2
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ		1,2 / 1,2	0	0	0	0,0	0
	КРУПА МАННАЯ		10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
	САХАР ПЕСОК		5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,25 шт. / 9,87	1,2	1	0,1	14,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		3,5 / 3,5	0	3,3	0	28,4	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	ВАНИЛИН		1,7 / 1,7	0	0	0	0,0	0
	ПОВИДЛО		20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>53,5</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		25,065 / 25,065	1,8	0,2	11,5	53,5	0
		<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>180</b>			<b>14,5</b>	<b>57,3</b>	<b>0</b>
	КИСЕЛЬ СУХОЙ		20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
				<b>21,2</b>	<b>13,4</b>	<b>54,1</b>	<b>412,5</b>	<b>18,2</b>