

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

МЕНЮ

15 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ	200	5,9	8,0	24,4	192,0	0,8
			8 / 8	0,9	0,2	5,1	25,4	0
		ПШЕНО	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		САХАР ПЕСОК	160 / 160	4,2	3,8	7,5	86,4	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		РИС						
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,4	3,8	15,8	119,7	0,8
			8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0,2	0	1	4,6	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	160 / 160	4,2	3,8	7,5	86,4	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ						
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
			5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.						
				12,6	16,6	55,3	419,2	1,6
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,1	7,2	12,8	118,3	0,4
			100 / 60	1,1	0,2	8,9	41,6	0
		КАРТОФЕЛЬ	4,04 / 4	0,4	0	2,5	11,3	0
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	10,684 / 8,01	0,1	0	0,5	2,5	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	4,76 / 4	0,1	0	0,3	1,4	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12 / 12	0,1	0	0,2	1,4	0,2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СМЕТАНА	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ						
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,8	12,5	22,0	228,5	11,4
			3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	216,67 / 130	2,5	0,5	20,5	90,7	10,4
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ						
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3	0,1	12,6	51,2	0
			8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		САХАР ПЕСОК	11,026 / 11,026	0,3	0,1	5,3	22,5	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ						
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
			50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.						

				17,7	20,3	75,8	532,5	13,4
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	16,4
Ужин 1								
2012	447	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	105	9,1	5,2	51,5	287,2	0,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ			50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			110 / 110	2,9	2,6	5,2	59,4	0,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,21 шт. / 8,55	1	0,9	0,1	12,1	0
САХАР ПЕСОК			2,5 / 2,5	0	0	2,3	9,0	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ			0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			1,282 / 1,28	0	1	0	8,6	0
ПОВИДЛО			20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
ЧАЙ С САХАРОМ			180	0,1		7,6	30,1	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ			0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
САХАР ПЕСОК			8 / 8	0	0	7,3	28,7	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
				10,6	5,3	68,2	360,0	17,0

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

МЕНЮ

15 марта 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
		КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ	150	4,9	7,2	22,4	170,8	0,6
		ПШЕНО	8 / 8	0,9	0,2	5,1	25,4	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,172 / 125,17	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	3,0	12,8	95,0	0,6
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,172 / 125,17	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
				9,8	14,7	45,3	347,4	1,2
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,6	5,4	9,6	90,1	0,3
		КАРТОФЕЛЬ	75,172 / 45,1	0,9	0,2	6,7	31,2	0
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3 / 3	0,3	0	1,8	8,6	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	7,931 / 5,95	0,1	0	0,4	1,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6 / 3	0	0	0,2	1,1	0,1
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	9 / 9	0,1	0	0,2	1,1	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5 / 112,5	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	8,9	9,8	16,3	177,9	8,6
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	160 / 96	1,8	0,4	15,1	66,5	7,7
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3		10,7	43,4	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	8,966 / 8,966	0,3	0	4,3	18,3	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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0

				14,7	15,7	61,2	427,5	10,1
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	13,1
Ужин 1								
2012	447	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	60	6,3	3,2	38,6	206,4	0,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ			40 / 40	4,1	0,5	25,5	120,2	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,1 шт. / 4,14	0,5	0,5	0	5,9	0
САХАР ПЕСОК			1,3 / 1,3	0	0	1,2	4,7	0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ			0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			1,034 / 1,03	0	0,8	0	6,9	0
ПОВИДЛО			15,172 / 15,17	0,1	0	9,1	36,3	0
ЧАЙ С САХАРОМ			150	0,1		6,6	26,2	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ			0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
САХАР ПЕСОК			7 / 7	0	0	6,4	25,1	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
				7,8	3,3	54,3	275,3	13,4