

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Талушко О.К.

МЕНЮ

15 октября 2024 г.

Ясли 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 ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,6	8,3	18,9	173,7	0,7
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	18 / 18	2,1	1	10,1	57,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,294 / 5,29	0	4,1	0	35,6	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,4	3,1	12,4	94,1	0,6
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,294 / 125,29	3,3	3	5,9	67,7	0,6
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
2012		СЫР	8	1,7	1,8		27,0	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	8,235 / 8,235	1,7	1,8	0	27,0	0
				12,2	13,8	41,3	346,6	1,3
Обед								
2012	81	СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ.НА КУРИН.Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	150	2,0	5,1	11,4	93,4	0,3
		КАРТОФЕЛЬ	50 / 37,5	0,8	0,2	5,6	26,0	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	7 / 7	0,8	0,1	4,5	21,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	15,2	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105 / 105	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	9,0	8,9	6,0	135,1	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,7	0,6	0,5	0	6,7	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,4	3,9	20,8	122,6	9,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	160 / 120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3		10,6	43,1	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	8,824 / 8,82	0,3	0	4,2	18,0	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	7,0	32,6	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,294 / 15,29	1,1	0,1	7	32,6	0
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2,0	3,3	35,1	10,1
	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	32,4 / 32,4	0,6	0	1	7,5	9,7
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5 / 4	0,1	0	0,3	1,6	0,4
	САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	2	8,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
			19,0	20,4	74,6	535,3	22,2
Полдник							
	ЯБЛОКО	159	0,6	0,6	15,6	74,7	15,9
	ЯБЛОКИ	180,6 / 159	0,6	0,6	15,6	74,7	25,4
			0,6	0,6	15,6	74,7	38,1
Ужин 1							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	100/20	20,5	12,9	30,1	308,9	0,2
	ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт. / 7,06	0,9	0,8	0	10,0	0
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,765 / 1,765	0	1,4	0	11,9	0
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,0	32,6	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,294 / 15,29	1,1	0,1	7	32,6	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
	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
			22,1	14,0	51,7	411,5	40,3

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

15 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	9,1	22,9	203,3	0,9
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,2	15,4	122,0	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
2012		СЫР	14	2,9	3,1		45,7	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	13,958 / 13,958	2,9	3,1	0	45,7	0
				16,7	17,3	53,3	448,7	1,8
Обед								
2012	81	СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. НА КУРИН.Б-НЕ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,5	6,7	14,8	123,7	0,3
		КАРТОФЕЛЬ	60 / 45	0,9	0,2	6,6	31,2	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140 / 140	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	10,1	9,9	6,1	147,2	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,3	4,2	26,1	151,3	12,3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 150	2,9	0,6	23,7	104,0	12
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,021 / 3,02	0	2,4	0	20,3	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3	0,1	12,0	49,1	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	10 / 10	0,3	0,1	4,7	20,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0

	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
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,0	52,7	15,2
	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	48,6 / 48,6	0,9	0	1,5	11,2	14,6
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5 / 6	0,1	0	0,5	2,5	0,6
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	3	12,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,0	0
			22,7	24,4	92,4	658,5	30,4
Полдник							
	ЯБЛОКО	159	0,6	0,6	15,6	74,7	15,9
	ЯБЛОКИ	180,6 / 159	0,6	0,6	15,6	74,7	25,4
			0,6	0,6	15,6	74,7	46,3
Ужин 1							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	110/20	24,2	15,9	38,9	385,0	0,2
	ТВОРОГ	116,979 / 116,979	20,3	9,9	3,2	177,9	0,2
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,67	0,8	0,8	0	9,5	0
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,813 / 2,81	0	2,2	0	18,9	0
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	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
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			13,0	51,6	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	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
			26,1	17,0	64,8	506,3	48,5