

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко С.К./

МЕНЮ

15 ноября 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,7	7,8	18,2	165,9	0,7
		САХАР ПЕСОК	3/3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130/130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,2/5,2	0	4	0	35,0	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	18/18	2,2	0,6	9,4	49,9	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,5	3,2	12,7	96,2	0,7
		САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,4/0,4	0	0	0,2	0,9	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130/130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20/20	1,5	0,6	10	51,8	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	0	0	0,0	0
				10,7	11,6	40,9	313,9	1,4
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,5	4,9	9,0	81,4	3,4
		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	45/31,5	0,6	0,1	4,9	21,9	0,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8/6,72	0,1	0	0,5	2,5	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10/8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	20/17,6	0,1	0	0,3	2,1	0,4
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4/4	0,4	0	2,5	11,3	0
		СМЕТАНА	9/9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ТУШЕНКОЙ	150	8,6	9,0	19,0	189,9	9,5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	160,71/112,5	2,2	0,5	17,7	77,9	9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8/6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	70/39,2	6,1	5	0,1	77,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15/12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20/20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				14,2	14,4	63,7	433,2	14,3

Полдник

2008	442	<i>Сок</i>	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
			150 / 150	0,6	0,6	14,7	70,5	24
				0,6	0,6	14,7	70,5	29,3

Ужин 1

2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	100/20	15,1	11,5	25,2	256,8	0,4
		ТВОРОГ	70 / 70	12,2	5,9	1,9	106,5	0,2
		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	6 / 6	0	0	5,5	21,5	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,24 шт. / 9,6	1,1	1	0,1	13,6	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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	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
		ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	26,2	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0,6	1,0	4,3	29,8	2,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	60 / 48	0,6	0	3,3	16,8	2,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	1	0	9,0	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	1	4,0	0
				17,2	12,6	45,2	355,5	32,1

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14
Галушко О.К./**МЕНЮ**

15 ноября 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								
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	8,7	22,0	195,3	0,9
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	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
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	20 / 20	2,4	0,7	10,4	55,4	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,6	4,1	15,6	122,0	0,9
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,648 / 0,648	0,1	0	0,3	1,5	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				13,8	13,7	52,6	395,0	1,8
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,2	6,0	12,9	106,7	4,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	25 / 22	0,2	0	0,4	2,6	0,4
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,3	19,9	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ТУШЕНКОЙ	180	10,1	10,7	24,2	231,3	11,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 140	2,7	0,6	22	97,0	11,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	80 / 44,8	6,9	5,7	0,1	88,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	25 / 20	0,3	0	1,3	6,3	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,2		12,6	51,7	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	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	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
				17,4	17,3	80,4	534,8	17,7
Полдник								

2008	442	<i>Сок</i>	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15
			150 / 150	0,6	0,6	14,7	70,5	24
				0,6	0,6	14,7	70,5	32,7
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	120/30	20,9	15,3	31,4	337,7	0,5
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,2 / 1,2	0	0	0	0,0	0
		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 ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	16,8	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	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
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	
		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	60	0,8	1,1	5,1	34,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	75 / 60	0,8	0,1	4,1	21,0	3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	1	0	9,0	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	1	4,0	0
				23,6	16,6	55,5	455,1	36,2