

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 января 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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	150/5	6,4	8,7	21,1	190,0	0,8
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,172 / 5,17	0	4	0	34,8	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,1	3,7	13,6	107,4	0,8
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		СЫР	7	0,2	0,2		2,3	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	0,69 / 0,69	0,2	0,2	0	2,3	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
				12,2	13,2	44,7	351,5	1,6
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,3	54,1	11,5
		ЯБЛОКИ	120 / 115,2	0,5	0,5	11,3	54,1	18,4
				1,0	0,6	20,5	95,5	13,9
Обед								
		СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ	150	2,1	3,4	12,2	84,1	3,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	8 / 8	0,9	0,1	5,1	24,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	53,85 / 35	0,7	0,1	5,6	24,3	2,8
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	10,2	9,9	6,0	147,3	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	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,51	0,7	0,6	0	7,8	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,4	3,1	20,6	115,9	9,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2

	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0	
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	183,08 / 119	2,3	0,5	18,7	82,4	9,5	
	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,3	48,1	35,9	
	ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	8,966 / 8,966	0,3	0,1	3,9	23,0	39,4	
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,3	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,172 / 15,17	1,1	0,1	6,9	32,3	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	
2008	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2		0,5	3,9	1,5	
	ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	30 / 30	0,2	0	0,5	3,9	1,5	
			19,8	17,0	72,0	505,0	65,1	
Полдник								
	КИСЕЛЬ	150			11,0	43,5	0	
	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15,172 / 15,17	0	0	11	43,5	0	
					11,0	43,5	65,1	
Ужин 1								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	80/15	19,0	12,7	27,9	291,6	0,2
		ТВОРОГ	90 / 90	15,7	7,6	2,5	136,9	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,24 шт. / 9,66	1,1	1	0,1	13,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,33 / 2,33	0	2,2	0	18,8	0
		ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	15 / 15	0,1	0	9	35,8	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		ВАНИЛИН	0,005 / 0,005	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,4	0,8
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,8 / 0,8	0,2	0	0,3	1,8	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	121,6 / 121,6	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЛИМОН	4,9 / 4,9	0	0	0,1	1,5	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,172 / 15,17	1,1	0,1	6,9	32,3	0
				20,3	12,8	41,6	352,3	66,1

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

МЕНЮ

16 января 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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	200/5	7,4	9,6	24,5	215,0	0,9
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	22 / 22	2,6	1,3	12,4	69,7	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,5	15,9	127,4	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		СЫР	10	1,8	2,4		27,3	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	8,519 / 8,32	1,8	2,4	0	27,3	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
				16,4	17,4	55,4	447,4	1,8
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
2008		ЯБЛОКО	135	0,4	0,4	10,6	50,8	10,8
		ЯБЛОКИ	135 / 108	0,4	0,4	10,6	50,8	17,3
				0,9	0,5	19,8	92,2	13,4
Обед								
		СУП С МАКАРО.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ	200	2,4	7,0	15,1	127,6	4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,963 / 2,96	0	2,3	0	19,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	21,33 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	64,62 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	11,1	10,7	6,1	158,5	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.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,18	0,7	0,6	0	7,3	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,1	4,1	24,4	143,9	11,5
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	215,38 / 140	2,7	0,6	22	97,0	11,2

		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,963 / 2,96	0	2,3	0	19,9	0
		КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	12,1	56,9	44,1
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	11,019 / 11,019	0,4	0,2	4,8	28,2	48,5
		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
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	3,4	0,5	20,8	99,1	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	54 / 54	3,4	0,5	20,8	99,1	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	35	0,3		0,6	4,6	1,8
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	35 / 35	0,3	0	0,6	4,6	1,8
				23,1	22,6	88,2	633,3	75,6
Полдник								
		КИСЕЛЬ	180			15,9	63,7	0
		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20 / 20	0	0	15,9	63,7	0
						15,9	63,7	75,6
Ужин 1								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	100/20	23,4	16,3	34,2	363,9	0,2
		ТВОРОГ	110 / 110	19,1	9,3	3	167,3	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3 / 3,3	0	3,1	0	26,7	0
		ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,3	1,1
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	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
				25,0	16,4	51,1	438,9	76,9