

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О. К./

МЕНЮ

16 апреля 2024 г.

Ясли 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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ МОЛОЧНАЯ	150/5	5,4	7,9	18,7	170,1	0,6
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,128 / 125,128	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,128 / 5,128	0	3,9	0	34,6	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	18 / 18	2,1	1	10,1	57,1	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,4	3,1	12,4	94,0	0,6
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,128 / 125,128	3,3	3	5,9	67,6	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
				10,3	11,6	41,1	315,9	1,2
Обед								
		СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ	150	1,8	3,4	10,7	77,0	2,7
		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	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	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	45 / 27	0,5	0,1	4,3	18,7	2,2
		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	146,7	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.)	0,13 шт. / 5,12	0,7	0,6	0	7,2	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,6	2,5	16,1	91,1	7,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,7 / 1,7	0	1,3	0	10,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	155,83 / 93,5	1,8	0,4	14,7	64,8	7,5
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,1	38,2	1,2
		ЯБЛОКИ	35 / 30,8	0,1	0,1	2,7	13,1	2
		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	6,9	32,2	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,128 / 15,128	1,1	0,1	6,9	32,2	0
				18,3	16,4	64,3	458,6	13,6
Полдник								
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	7,8	37,3	3,5
		ЯБЛОКИ	100 / 88	0,4	0,4	7,8	37,3	5,6
				0,4	0,4	7,8	37,3	17,1
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА , С ПОВИДЛОМ	90/15	16,9	10,9	19,8	238,7	0,4
		ТВОРОГ	80 / 80	13,9	6,8	2,2	121,7	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	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт. / 10,26	1,2	1,1	0,1	14,5	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	15,128 / 15,128	0,1	0	9,1	36,2	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,2	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,128 / 15,128	1,1	0,1	6,9	32,2	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
				18,0	11,0	37,5	313,9	17,5

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

МЕНЮ

16 апреля 2024 г.

Сад 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 МОЛОЧНАЯ	200/5	6,6	8,8	22,4	197,9	0,8
		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 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	3,9	14,9	116,6	0,8
		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
		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
				13,2	13,6	52,3	392,2	1,6
Обед								
		СУП С МАКАРО.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ	200	2,1	6,6	12,9	115,1	2,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	18,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	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
		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	11,0	10,7	6,1	158,4	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. / 5,08	0,6	0,6	0	7,2	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,3	3,8	19,8	120,4	9,3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	189,58 / 113,75	2,2	0,5	17,9	78,8	9,1
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,966 / 2,966	0	2,3	0	20,0	0
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	10,8	45,4	1,6
		ЯБЛОКИ	45 / 39,6	0,2	0,2	3,5	16,7	2,5
		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
			21,1	21,8	78,0	573,8	16,2	
Полдник								
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	7,8	37,3	3,5
		ЯБЛОКИ	100 / 88	0,4	0,4	7,8	37,3	5,6
			0,4	0,4	7,8	37,3	19,7	
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА , С ПОВИДЛОМ	110/20	20,9	13,3	26,9	303,3	0,5
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10, 17	1,2	1,1	0,1	14,4	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	2 / 2	0	0	0	0,0	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
		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			14,5	57,3	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
			22,3	13,4	50,5	403,3	20,2	