

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

**МЕНЮ**

16 мая 2024 г.

**Ясли 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША МАННАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,1</b>	<b>3,2</b>	<b>20,2</b>	<b>131,7</b>	<b>0,6</b>
		КРУПА МАННАЯ	18 / 18	1,8	0,2	11,6	53,3	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,122 / 125,12	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		<b>КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>12,6</b>	<b>96,6</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,0</b>	<b>51,8</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				<b>10,2</b>	<b>7,1</b>	<b>42,8</b>	<b>280,1</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.</b>	<b>150</b>	<b>2,0</b>	<b>3,4</b>	<b>11,1</b>	<b>78,4</b>	<b>5,5</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		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
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		<b>КОТЛЕТА КУРИНАЯ</b>	<b>60</b>	<b>13,2</b>	<b>12,5</b>	<b>6,1</b>	<b>181,7</b>	<b>0,9</b>
		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.	70 / 62,3	11,1	9,4	0	123,4	0,5
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,88	0,6	0,6	0	6,9	0
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>90</b>	<b>4,9</b>	<b>3,9</b>	<b>21,6</b>	<b>138,0</b>	<b>0</b>
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	42 / 41,5	4,9	1,3	21,6	115,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,3 / 62,3	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,415 / 3,415	0	2,6	0	23,0	0
		<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>0,9</b>	<b>2,1</b>	<b>17,7</b>	<b>0,5</b>
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5 / 4,2	0,1	0	0,3	1,5	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0

		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9 / 0,9	0	0,8	0	7,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5,968 / 4,48	0,1	0	0,3	1,4	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>12,6</b>	<b>51,7</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,8</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
				<b>29,0</b>	<b>25,4</b>	<b>92,6</b>	<b>696,0</b>	<b>10,6</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,7</b>	<b>55,8</b>	<b>5,3</b>
		ЯБЛОКИ	150 / 132	0,5	0,5	11,7	55,8	8,4
				<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,7</b>	<b>55,8</b>	<b>15,9</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2008</b>	<b>224</b>	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ</b>	<b>110/20</b>	<b>21,8</b>	<b>17,0</b>	<b>28,3</b>	<b>341,0</b>	<b>0,5</b>
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,12 / 1,12	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт. / 16,13	1,9	1,8	0,1	22,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2 / 3,2	0	3	0	25,9	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		ВАНИЛИН	1,6 / 1,6	0	0	0	0,0	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>53,3</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
		<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>180</b>			<b>13,0</b>	<b>51,6</b>	<b>0</b>
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
				<b>23,6</b>	<b>17,2</b>	<b>52,7</b>	<b>445,9</b>	<b>16,4</b>

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

**МЕНЮ**

16 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША МАННАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,2</b>	<b>4,0</b>	<b>23,9</b>	<b>160,0</b>	<b>0,8</b>
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		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	0	0	0,0	0
		<b>КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,3</b>	<b>3,9</b>	<b>14,9</b>	<b>116,6</b>	<b>0,8</b>
		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
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,0</b>	<b>77,7</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				<b>12,8</b>	<b>8,8</b>	<b>53,8</b>	<b>354,3</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.</b>	<b>200</b>	<b>2,4</b>	<b>4,6</b>	<b>14,3</b>	<b>105,1</b>	<b>7,1</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	100 / 75	1	0,1	6	28,4	3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		<b>КОТЛЕТА КУРИНАЯ</b>	<b>70</b>	<b>14,8</b>	<b>14,2</b>	<b>6,2</b>	<b>202,5</b>	<b>1,1</b>
		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	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,7 / 9,8	0,1	0	0,7	3,6	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 71,2	12,6	10,8	0	140,9	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,16	0,7	0,6	0	7,3	0
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>120</b>	<b>6,6</b>	<b>5,0</b>	<b>28,6</b>	<b>180,7</b>	<b>0</b>
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	55 / 55	6,6	1,7	28,6	152,5	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,2 / 76,2	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,1 / 1,1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,194 / 4,19	0	3,3	0	28,2	0
		<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>0,5</b>	<b>1,1</b>	<b>2,5</b>	<b>21,5</b>	<b>0,8</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,4 / 0,4	0	0,3	0	2,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,6 / 4,7	0,1	0	0,4	1,7	0,2

		ПАСТА ТОМАТНАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0,2	0,7	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5,6 / 4,2	0,1	0	0,3	1,4	0,1
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,1</b>	<b>45,8</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>32,2</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,122 / 15,12	1,1	0,1	6,9	32,2	0
		<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
				<b>24,3</b>	<b>21,2</b>	<b>74,4</b>	<b>567,2</b>	<b>8,2</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,7</b>	<b>55,8</b>	<b>5,3</b>
		ЯБЛОКИ	150 / 132	0,5	0,5	11,7	55,8	8,4
				<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,7</b>	<b>55,8</b>	<b>13,5</b>
<b>Ужин 1</b>								
2008	224	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ</b>	<b>90/15</b>	<b>16,8</b>	<b>13,9</b>	<b>21,0</b>	<b>266,8</b>	<b>0,4</b>
		ТВОРОГ	80 / 80	13,9	6,8	2,2	121,7	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	5,9 / 5,9	0,6	0,1	3,8	17,5	0
		САХАР ПЕСОК	4,2 / 4,2	0	0	3,8	15,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,24 шт. / 9,76	1,1	1	0,1	13,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7 / 2,7	0	2,5	0	21,9	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	42,195 / 42,195	1,1	1,1	2	22,8	0,2
		ВАНИЛИН	1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
		ПОВИДЛО	15,122 / 15,12	0,1	0	9,1	36,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>32,2</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,122 / 15,12	1,1	0,1	6,9	32,2	0
		<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>150</b>			<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
				<b>17,9</b>	<b>14,0</b>	<b>38,7</b>	<b>342,0</b>	<b>13,9</b>