

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

**МЕНЮ**

17 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,0</b>	<b>3,2</b>	<b>19,3</b>	<b>129,1</b>	<b>0,6</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,128 / 125,128	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,5</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>96,2</b>	<b>0,6</b>
		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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,538 / 1,538	0,2	0	0,7	3,5	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				<b>10,1</b>	<b>6,4</b>	<b>42,1</b>	<b>272,9</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КЛБ</b>	<b>150</b>	<b>3,9</b>	<b>4,4</b>	<b>18,4</b>	<b>123,0</b>	<b>2,7</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 27	0,5	0,1	4,3	18,7	2,2
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт. / 7,18	0,9	0,8	0,1	10,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>60/20</b>	<b>10,0</b>	<b>9,8</b>	<b>10,2</b>	<b>162,6</b>	<b>1,5</b>
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,4 / 8,4	0	0	0	0,0	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,13	0,7	0,6	0	7,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8,53 / 6,4	0,1	0	0,4	2,0	0,1
<b>2012</b>	<b>336</b>	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>120</b>	<b>3,0</b>	<b>2,2</b>	<b>8,2</b>	<b>64,8</b>	<b>0,9</b>
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2 / 2,2	0	2,1	0	17,8	0

	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		15,128 / 11,35	0,1	0	0,7	3,6	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ		8,8 / 7,3	0,1	0	0,5	2,7	0,3
	ПАСТА ТОМАТНАЯ		3,2 / 3,2	0,2	0	0,5	3,0	0,6
	ЧЕСНОК		1,1 / 1	0,1	0	0,3	1,4	0
	<b>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ</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 РЖАНОЙ</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>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>21,0</b>	<b>16,9</b>	<b>72,5</b>	<b>512,3</b>	<b>6,3</b>
<b>Полдник</b>								
	<b>РЯЖЕНКА</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,6</b>	<b>5,7</b>	<b>72,9</b>	<b>0,2</b>
	РЯЖЕНКА		150 / 150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,5
				<b>4,2</b>	<b>3,6</b>	<b>5,7</b>	<b>72,9</b>	<b>6,5</b>
<b>Ужин 1</b>								
	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ</b>		<b>150</b>	<b>4,3</b>	<b>4,5</b>	<b>14,2</b>	<b>115,9</b>	<b>0,6</b>
	САХАР ПЕСОК		2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		125,128 / 125,128	3,3	3	5,9	67,6	0,6
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		1,8 / 1,8	0	1,4	0	10,7	0
	ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ		10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	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>2012</b>	<b>393</b>	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,8</b>	<b>32,3</b>	<b>1,1</b>
	САХАР ПЕСОК		8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ЛИМОН		7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		180 / 180	0	0	0	0,0	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ		0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
				<b>5,9</b>	<b>4,6</b>	<b>31,1</b>	<b>190,9</b>	<b>8,2</b>

Утверждаю

Старший воспитатель СГДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

**МЕНЮ**

17 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,1</b>	<b>4,1</b>	<b>23,0</b>	<b>157,1</b>	<b>0,8</b>
		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
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>15,8</b>	<b>119,7</b>	<b>0,8</b>
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2 / 2	0,2	0	1	4,6	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>354,5</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б</b>	<b>200</b>	<b>4,9</b>	<b>5,7</b>	<b>25,5</b>	<b>167,1</b>	<b>2,9</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,61	0,8	0,8	0	9,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>80/30</b>	<b>11,4</b>	<b>11,5</b>	<b>14,8</b>	<b>200,8</b>	<b>1,9</b>
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,2 / 11,2	0	0	0	0,0	0
		РИС	15 / 15	1	0,2	10,1	45,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2 / 3,2	0	3	0	25,9	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4 / 4	0,4	0,1	2,5	12,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,87	0,6	0,6	0	6,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
<b>2012</b>	<b>336</b>	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>130</b>	<b>3,4</b>	<b>3,0</b>	<b>9,7</b>	<b>79,5</b>	<b>1,4</b>
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200 / 160	2,8	0,2	6,8	40,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0

		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,5	0,1	0	0,6	3,2	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		<b>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>		<b>13,1</b>	<b>54,1</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</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>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>53,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,043 / 25,04	1,8	0,2	11,5	53,4	0
				<b>24,9</b>	<b>20,8</b>	<b>93,9</b>	<b>646,7</b>	<b>7,8</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>РЯЖЕНКА</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>4,7</b>	<b>7,8</b>	<b>100,6</b>	<b>0,6</b>
		РЯЖЕНКА	186,348 / 186,348	5,4	4,7	7,8	100,6	1,5
				<b>5,4</b>	<b>4,7</b>	<b>7,8</b>	<b>100,6</b>	<b>8,4</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,4</b>	<b>20,7</b>	<b>157,1</b>	<b>0,8</b>
		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	1,8 / 1,8	0	1,4	0	10,7	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	15 / 15	1,6	0,2	9,6	45,6	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>53,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,043 / 25,04	1,8	0,2	11,5	53,4	0
<b>2012</b>	<b>393</b>	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,8</b>	<b>27,7</b>	<b>0,8</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЛИМОН	5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
				<b>7,7</b>	<b>5,6</b>	<b>39,0</b>	<b>238,2</b>	<b>10,0</b>