

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 июля 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,0	7,1	19,3	162,7	0,6
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	3,0	12,6	93,9	0,6
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,556 / 0,556	0,1	0	0,3	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
		СЫР	8	2,3	2,9		36,3	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ		2,3	2,9	0	36,3	0,2
				12,2	13,6	41,9	344,7	1,3
Обед								
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ	150	1,8	3,0	10,7	73,8	3,1
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	7,8 / 7,8	0,9	0,1	5	23,8	0
		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	1,944 / 1,94	0	1,5	0	13,1	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,8 / 127,8	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1,25 / 1	0	0	0,1	0,4	0,4
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	9,1	9,0	6,1	136,8	0,7
		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 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,55	0,7	0,6	0	7,8	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,9	3,0	17,0	100,0	7,9
		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	160 / 96	1,8	0,4	15,1	66,5	7,7
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		0,9	5,0	1,6
		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	42,4 / 39,4	0,3	0	0,9	5,0	1,6
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3		10,6	43,2	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	8,889 / 8,889	0,3	0	4,2	18,1	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			15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
				17,9	15,5	67,6	464,2	14,6
Полдник								
<i>Мектарин</i>			<i>108</i>	0,9	0,1	8,9	41,8	4,1
				0,9	0,1	8,9	41,8	4,1
				0,9	0,1	8,9	41,8	18,7
Ужин 1								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ			150	4,0	4,7	14,3	116,3	0,6
САХАР ПЕСОК			2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
РИС			9,9 / 9,9	0,7	0,1	6,6	29,7	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		6,8	27,7	0,8
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
				5,1	4,8	27,9	176,0	20,1

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 июля 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,1	8,0	23,0	190,8	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
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,3	3,8	15,1	116,4	0,8
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,541 / 0,54	0,1	0	0,3	1,3	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
		СЫР	9	2,8	3,5		43,8	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ		2,8	3,5	0	43,8	0,2
				15,5	16,2	53,1	428,7	1,7
Обед								
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ	200	2,0	3,4	12,8	87,5	3,2
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		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	2,432 / 2,43	0	1,9	0	16,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170,4 / 170,4	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	10,2	10,4	6,3	152,0	0,9
		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	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,86	0,6	0,6	0	6,8	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,7	4,1	21,3	130,2	9,9
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,973 / 2,97	0	2,4	0	20,0	0
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,1	6,2	2
		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	53 / 49,3	0,4	0	1,1	6,2	2
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3	0,1	12,0	49,1	0

	СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	10 / 10	0,3	0,1	4,7	20,4	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	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	18,5	81,9	559,5	17,7
Полдник							
	<i>Нектарин</i>	<i>109</i>	0,9	0,1	8,9	41,8	4,1
			0,9	0,1	8,9	41,8	4,1
			0,9	0,1	8,9	41,8	21,8
Ужин 1							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,1	6,3	19,8	157,6	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	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
	РИС	13 / 13	0,9	0,1	8,7	39,0	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
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	7,8	32,3	1,1
	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
			6,7	6,4	36,7	232,6	23,7