

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

МЕНЮ

18 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 ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ	150	4,9	7,2	20,4	168,4	0,6
		ПШЕНО	8 / 8	0,9	0,2	5,1	25,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,135 / 125,135	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,135 / 5,135	0	3,9	0	34,6	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	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	125,135 / 125,135	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		СЫР	8	1,8	2,3		28,8	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	8,108 / 7,91	1,8	2,3	0	28,8	0,1
				11,6	13,2	42,8	343,0	1,3
Обед								
		БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.	150	1,9	3,3	9,6	73,0	8,6
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	40 / 30	0,5	0	2,4	11,3	1,2
		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	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	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
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30 / 24	0,4	0	1	6,0	4,3
		КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	10,2	9,9	6,0	147,2	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,41	0,7	0,6	0	7,7	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		3,9	3,2	24,0	137,5	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	37,4 / 37,4	3,9	0,5	24	113,8	0

	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,514 / 3,51	0	2,7	0	23,7	0	
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,7	3,0	29,4	0,6	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0	
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0	
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2,56 / 1,92	0	0	0,1	0,6	0	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0	
	ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6	
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0	
	САХАР ПЕСОК	0,6 / 0,6	0	0	0,5	2,2	0	
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	0	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,1	45,8	0	
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0	
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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.	15,135 / 15,135	1,1	0,1	6,9	32,2	0	
			20,2	18,6	76,1	538,5	11,3	
Полдник								
	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12	
	ЯБЛОКИ	136,3 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2	
			0,5	0,5	11,8	56,4	23,3	
Ужин 1								
2012	249	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	80	11,5	8,5	2,7	128,9	0,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,6 / 1,6	0	1,2	0	9,5	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	66,62 / 35,31	5,3	0,3	0	22,9	0,2
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6 / 1,6	0	1,5	0	13,0	0
		САЛАТ "СТЕПНОЙ"	40	0,7	1,2	3,1	25,2	1,8
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	16 / 9,6	0,2	0	1,5	6,7	0,8
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	11,4 / 10	0,1	0	0,2	1,2	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,7 / 5,6	0,1	0	0,5	2,1	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3 / 1,3	0	1,2	0	10,5	0
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ	6,757 / 4,34	0,2	0	0,4	2,2	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,2	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,135 / 15,135	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
				13,3	9,8	23,5	229,3	25,5

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О. К./

МЕНЮ

18 апреля 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		
Завтрак								
		КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ	200	6,0	8,1	24,1	196,0	0,8
		ПШЕНО	10 / 10	1,1	0,3	6,4	31,7	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	160 / 160	4,2	3,8	7,5	86,4	0,8
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3,9 / 3,9	0	0	3,5	14,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,042 / 5,04	0	3,9	0	33,9	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
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		СЫР	10	2,3	3,0		36,5	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	10,336 / 10,03	2,3	3	0	36,5	0,2
				14,9	15,9	54,0	426,8	1,7
Обед								
		БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН. Б-НЕ.	200	2,4	4,5	11,7	94,1	9,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	55 / 33	0,7	0,1	5,2	22,9	2,6
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	50 / 37,5	0,6	0	3	14,2	1,5
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		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
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30 / 24	0,4	0	1	6,0	4,3
		КОТЛЕТА КУРИНАЯ	60	11,0	10,7	6,1	158,3	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,04	0,6	0,6	0	7,1	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		4,7	3,9	28,4	163,4	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	44,2 / 44,2	4,7	0,6	28,4	134,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,286 / 4,286	0	3,3	0	28,9	0

		СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,7	3,0	29,4	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2,56 / 1,92	0	0	0,1	0,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	0,6 / 0,6	0	0	0,5	2,2	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		13,1	54,1	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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
				23,3	21,3	90,7	633,8	12,7
Полдник								
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
		ЯБЛОКИ	136,3 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				0,5	0,5	11,8	56,4	24,7
Ужин 1								
2012	249	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	100	14,5	10,9	3,3	161,2	0,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	62,521 / 62,52	1,7	1,5	2,9	33,8	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	83,3 / 44,1	6,7	0,4	0	28,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,25 шт. / 50,04	6,1	5,5	0,4	70,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	1,0	2,0	4,4	38,1	2,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	24 / 14,4	0,3	0,1	2,3	10,0	1,2
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	17,05 / 15	0,1	0	0,3	1,8	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ	10 / 6,5	0,3	0	0,5	3,2	0,6
		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			13,0	51,6	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
				16,9	13,0	29,8	293,6	27,7