

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

18 июня 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	4,3	3,1	15,1	108,8	0,6
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,135 / 125,135	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,7	3,2	12,5	96,8	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	1,6 / 1,6	0,4	0,2	0,2	4,1	0
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,6	2,1		25,4	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	7,297 / 7,09	1,6	2,1	0	25,8	0,1
				11,2	8,6	37,4	278,6	1,2
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КБ	150	3,8	4,3	18,3	122,0	2,7
		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.)	0,16 шт. / 6,49	0,8	0,7	0	9,2	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
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	8,8	8,5	9,9	147,4	1,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,4 / 7,4	0	0	0	0,0	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		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
		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.)	0,14 шт. / 5,41	0,7	0,6	0	7,7	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	4 / 3	0	0	0,2	1,0	0,1
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	3,3	1,9	9,0	66,2	0,9

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200 / 160	2,8	0,2	6,8	40,3	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	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 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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		20,0	15,2	72,9	497,5	6,1
Полдник						
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10
ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
		0,4	0,4	9,8	47,0	16,1
Ужин 1						
СЫРНИКИ С ПОВИДЛОМ	90/20	18,7	11,3	29,9	286,9	0,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт. / 6,49	0,8	0,7	0	9,2	0
ТВОРОГ	90 / 90	15,7	7,6	2,5	136,9	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
ВАНИЛИН	1 / 1	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.	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
		20,1	11,4	49,8	372,6	16,3

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

18 июня 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								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	5,8	4,0	20,7	146,4	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	0	0	0,0	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	15 / 15	1,6	0,2	9,6	45,6	0
		КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,7	4,1	15,0	120,3	0,8
		КАКАО-ПОРОШОК	2 / 2	0,5	0,3	0,2	5,2	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
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,1	2,7		32,7	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	9,3 / 9	2,1	2,7	0	32,8	0,1
				14,9	11,7	50,7	377,1	1,6
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	4,7	5,5	25,5	164,8	2,9
		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.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	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
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/30	10,5	10,0	13,9	181,0	1,8
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,2 / 9,2	0	0	0	0,0	0
		РИС	13 / 13	0,9	0,1	8,7	39,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6 / 2,6	0	2,4	0	21,1	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	6 / 4,5	0,1	0	0,3	1,4	0,1
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,6	2,8	10,6	82,1	1,1
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	220 / 176	3	0,2	7,6	44,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	25 / 18,75	0,2	0	1,2	5,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3

	ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
	ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
	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 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
			23,6	18,8	91,5	616,5	7,4
Полдник							
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10
	ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
			0,4	0,4	9,8	47,0	17,4
Ужин 1							
	СЫРНИКИ С ПОВИДЛОМ	100/20	23,0	13,2	44,7	378,8	0,2
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,67	0,8	0,8	0	9,5	0
	ТВОРОГ	110 / 110	19,1	9,3	3	167,3	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	ПОВИДЛО	30 / 30	0,1	0	18	71,7	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			13,0	51,6	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167,4 / 167,4	0	0	0	0,0	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
			24,8	13,4	69,1	483,7	17,6