

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

18 сентября 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,0	3,2	19,3	129,1	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	125,217 / 125,217	3,3	3	5,9	67,6	0,0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	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
2012		СЫР	11	2,3	2,4		35,6	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	10,87 / 10,87	2,3	2,4	0	35,6	0
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,4	1,1
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
				9,1	5,8	35,9	240,7	1,7
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	150	4,1	6,0	19,3	139,7	3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108 / 108	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.)	0,17 шт. / 6,96	0,9	0,8	0	9,8	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 33,75	0,7	0,1	5,3	23,4	2,7
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/20	8,9	8,5	10,0	147,5	1,2
		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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,22	0,7	0,6	0	7,4	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5,652 / 4,52	0,1	0	0,3	1,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0

		СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	110	2,3	3,6	12,4	86,3	6,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	180 / 144	2,1	0,1	11,6	54,5	5,8
		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
		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	15	1,1	0,1	6,9	32,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,217 / 15,217	1,1	0,1	6,9	32,4	0
				19,1	18,6	75,2	525,1	12,5
Полдник								
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
		СОК	150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				0,8	0,2	14,9	64,5	15,5
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧА)	150	4,4	4,9	13,8	117,8	0,6
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,217 / 125,217	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	10 / 9,9	1,1	0,3	5,2	27,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,217 / 15,217	1,1	0,1	6,9	32,4	0
		РЯЖЕНКА	150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,2
		РЯЖЕНКА	150 / 150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,5
		БУЛОЧКА	60	6,9	5,6	37,9	221,4	0,2
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,22	0,7	0,6	0	7,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
		ДРОЖЖИ	2 / 2	0,3	0	0	1,4	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
				16,6	14,2	64,3	444,5	16,5

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

С.Т. Галушко О.К.

МЕНЮ

18 сентября 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,1	4,1	23,0	157,1	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
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	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
2012		СЫР	13	2,8	2,9		42,8	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	13,053 / 13,05	2,8	2,9	0	42,8	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	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
				11,4	7,9	45,8	309,9	1,9
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	4,9	7,1	25,4	176,9	3,2
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	14,06 / 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	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144 / 144	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. / 6,74	0,9	0,8	0	9,5	0
		СМЕТАНА	7 / 7	0,2	1	0,3	10,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80/30	11,2	10,9	12,5	187,3	1,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,05	0,6	0,6	0	7,1	0
		РИС	13 / 13	0,9	0,1	8,7	39,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	7,5 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
		СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	130	2,5	5,0	13,9	105,3	6,8

	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0	
	СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	200 / 160	2,3	0,2	12,8	60,5	6,4	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0	
	ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,2		12,6	51,7	0	
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	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	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,053 / 25,05	1,8	0,2	11,5	53,4	0	
			23,7	23,6	95,2	666,4	13,5	
Полдник								
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
		СОК	150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				0,8	0,2	14,9	64,5	16,5
Ужин 1								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧА)	200	4,4	4,9	13,8	117,7	0,6	
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,053 / 125,05	3,3	3	5,9	67,5	0	
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	10 / 9,9	1,1	0,3	5,2	27,5	0	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0	
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	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	
	РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0,5	
	РЯЖЕНКА	180 / 180	5,2	4,5	7,6	97,2	1,4	
	БУЛОЧКА	60	6,8	5,6	37,9	221,1	0,2	
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0	
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,05	0,6	0,6	0	7,1	0	
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0	
	ДРОЖЖИ	2 / 2	0,3	0	0	1,4	0	
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0	
			17,8	15,1	68,4	478,7	17,8	