

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О. К./

**МЕНЮ**

19 марта 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>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,6</b>	<b>13,8</b>	<b>114,0</b>	<b>0,6</b>
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	120 / 120	3,2	2,9	5,6	64,8	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,8 / 1,8	0	1,4	0	10,7	0
		ПШЕНО	10 / 9,9	1	0,3	6,4	31,3	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>4,1</b>	<b>3,7</b>	<b>13,6</b>	<b>107,4</b>	<b>0,8</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		<b>СЫР</b>	<b>7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>		<b>2,5</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	0,769 / 0,769	0,2	0,2	0	2,5	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,0</b>	<b>51,8</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
				<b>10,0</b>	<b>9,1</b>	<b>37,4</b>	<b>275,7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП КАРТОФ. С РИСОМ НА КУР. БУЛЬОНЕ .СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>5,4</b>	<b>7,5</b>	<b>10,7</b>	<b>124,6</b>	<b>3,6</b>
		РИС	5 / 5	0,4	0,1	3,4	15,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	24,231 / 21,57	3,8	3,3	0	42,8	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>60</b>	<b>10,1</b>	<b>9,8</b>	<b>6,0</b>	<b>146,0</b>	<b>0,8</b>
		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	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,61	0,6	0,5	0	6,5	0
		<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	<b>130</b>	<b>3,4</b>	<b>3,1</b>	<b>20,6</b>	<b>115,9</b>	<b>9,7</b>
		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	198,33 / 119	2,3	0,5	18,7	82,4	9,5
		<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>47,7</b>	<b>35,4</b>
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	8,846 / 8,846	0,3	0,1	3,9	22,6	38,9
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	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>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>54</b>	<b>3,4</b>	<b>0,5</b>	<b>20,8</b>	<b>99,1</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	54 / 54	3,4	0,5	20,8	99,1	0
				<b>27,6</b>	<b>25,4</b>	<b>87,0</b>	<b>666,7</b>	<b>62,7</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,7</b>	<b>55,8</b>	<b>5,3</b>
		ЯБЛОКИ	150 / 132	0,5	0,5	11,7	55,8	8,4
				<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,7</b>	<b>55,8</b>	<b>68,0</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2012</b>	<b>231</b>	<b>СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ</b>	<b>100/20</b>	<b>23,4</b>	<b>16,3</b>	<b>38,8</b>	<b>382,0</b>	<b>0,2</b>
		ТВОРОГ	110 / 110	19,1	9,3	3	167,3	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,09	1,2	1,1	0,1	14,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3 / 3,3	0	3,1	0	26,7	0
		ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	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>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>180</b>			<b>13,0</b>	<b>51,6</b>	<b>0</b>
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
				<b>24,8</b>	<b>16,4</b>	<b>60,9</b>	<b>476,3</b>	<b>68,2</b>



Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О. К./

# МЕНЮ

19 марта 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>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ</b>	<b>200</b>	<b>4,2</b>	<b>4,6</b>	<b>13,8</b>	<b>114,0</b>	<b>0,6</b>
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	120 / 120	3,2	2,9	5,6	64,8	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,8 / 1,8	0	1,4	0	10,7	0
		ПШЕНО	10 / 9,9	1	0,3	6,4	31,3	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>15,9</b>	<b>127,4</b>	<b>0,9</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		<b>СЫР</b>	<b>10</b>	<b>1,8</b>	<b>2,4</b>		<b>27,3</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	8,522 / 8,32	1,8	2,4	0	27,3	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	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>13,2</b>	<b>12,4</b>	<b>44,7</b>	<b>346,4</b>	<b>1,5</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП КАРТОФ. С РИСОМ НА КУР. БУЛЬОНЕ. СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>7,3</b>	<b>9,7</b>	<b>14,5</b>	<b>165,5</b>	<b>4,7</b>
		РИС	6,7 / 6,7	0,5	0,1	4,6	20,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,3 / 1,3	0	1	0	7,7	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	14,2 / 10,7	0,1	0	0,6	3,3	0,2
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	32,348 / 28,79	5,1	4,3	0	57,0	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7 / 2,7	0	2,5	0	21,9	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>11,0</b>	<b>10,7</b>	<b>6,1</b>	<b>158,0</b>	<b>0,8</b>
		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.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,87	0,6	0,6	0	6,8	0
		<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	<b>150</b>	<b>4,1</b>	<b>4,2</b>	<b>24,4</b>	<b>144,4</b>	<b>11,5</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	233,33 / 140	2,7	0,6	22	97,0	11,2
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,043 / 3,04	0	2,4	0	20,4	0
		<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>12,1</b>	<b>57,0</b>	<b>44,2</b>
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	11,043 / 11,04	0,4	0,2	4,8	28,3	48,6
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0



		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	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>22,7</b>	<b>21,0</b>	<b>69,9</b>	<b>539,6</b>	<b>50,9</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,7</b>	<b>55,8</b>	<b>5,3</b>
		ЯБЛОКИ	150 / 132	0,5	0,5	11,7	55,8	8,4
				<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,7</b>	<b>55,8</b>	<b>56,2</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2012</b>	<b>231</b>	<b>СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ</b>	<b>90/15</b>	<b>17,4</b>	<b>12,0</b>	<b>27,6</b>	<b>277,9</b>	<b>0,2</b>
		ТВОРОГ	80 / 80	13,9	6,8	2,2	121,7	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт. / 10,77	1,3	1,1	0,1	15,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,33 / 2,33	0	2,2	0	18,8	0
		ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	15 / 15	0,1	0	9	35,8	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		ВАНИЛИН	0,005 / 0,005	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>150</b>			<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
				<b>18,4</b>	<b>12,1</b>	<b>45,2</b>	<b>352,9</b>	<b>56,4</b>