

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 июня 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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ МОЛОЧНАЯ	150	5,4	7,9	18,7	169,1	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
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	18 / 18	2,1	1	10,1	57,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	3,0	12,6	93,8	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	0,526 / 0,526	0,1	0	0,3	1,2	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	10	2,3	2,9		36,3	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	10,263 / 9,96	2,3	2,9	0	36,3	0,2
				12,6	14,4	41,3	351,0	1,3
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	2,0	5,0	11,1	92,5	5,5
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,105 / 2,105	0	1,6	0	14,1	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
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 27	0,5	0,1	4,3	18,7	2,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	9,1	9,0	6,1	136,5	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.)	0,13 шт. / 5,26	0,7	0,6	0	7,5	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
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3		10,7	43,4	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	8,947 / 8,947	0,3	0	4,3	18,3	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0

		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
		<i>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</i>	<i>40 / 40</i>	<i>2,5</i>	<i>0,4</i>	<i>15,5</i>	<i>73,4</i>	<i>0</i>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН.</i>	<i>15 / 15</i>	<i>1</i>	<i>0,1</i>	<i>6,8</i>	<i>32,0</i>	<i>0</i>
				17,8	17,5	67,2	477,8	15,4
Полдник								
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
		<i>СОК</i>	<i>150 / 150</i>	<i>0,8</i>	<i>0</i>	<i>19,1</i>	<i>82,5</i>	<i>6</i>
				0,8	0,2	14,9	64,5	18,4
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	4,3	4,9	14,1	117,9	0,6
		<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>2 / 2</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1,8</i>	<i>7,2</i>	<i>0</i>
		<i>МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ</i>	<i>125 / 125</i>	<i>3,3</i>	<i>3</i>	<i>5,9</i>	<i>67,5</i>	<i>0,6</i>
		<i>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ</i>	<i>2 / 2</i>	<i>0</i>	<i>1,6</i>	<i>0</i>	<i>11,9</i>	<i>0</i>
		<i>ПШЕНО</i>	<i>10 / 9,9</i>	<i>1</i>	<i>0,3</i>	<i>6,4</i>	<i>31,3</i>	<i>0</i>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН.</i>	<i>15 / 15</i>	<i>1</i>	<i>0,1</i>	<i>6,8</i>	<i>32,0</i>	<i>0</i>
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		6,8	27,7	0,8
		<i>ЧАЙ ЧЕРНЫЙ</i>	<i>0,5 / 0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,2</i>	<i>1,1</i>	<i>0</i>
		<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>7 / 7</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>6,4</i>	<i>25,1</i>	<i>0</i>
		<i>ЛИМОН</i>	<i>5 / 5</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,2</i>	<i>1,5</i>	<i>0,8</i>
		<i>ВОДА ПИТЬЕВАЯ</i>	<i>150 / 150</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
				5,4	5,0	27,7	177,6	19,8

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 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								
		КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ МОЛОЧНАЯ	200	6,6	8,8	22,4	197,9	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
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,3	3,8	15,2	116,6	0,8
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,658 / 0,658	0,1	0	0,4	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
		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	12	2,8	3,5		43,6	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	12,368 / 11,97	2,8	3,5	0	43,6	0,2
				16,0	17,0	52,6	435,8	1,7
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,3	6,2	13,4	113,8	6,6
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	100 / 75	1	0,1	6	28,4	3
		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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	16,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	10,3	9,9	6,3	148,6	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 / 2	0	1,9	0	16,2	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.)	0,13 шт. / 5,26	0,7	0,6	0	7,5	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,7	4,1	21,3	130,5	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	3,026 / 3,026	0	2,4	0	20,3	0
		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	20,8	81,4	576,5	19,1
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	22,1
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,6	6,6	19,5	159,8	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	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ПШЕНО	13 / 13	1,4	0,4	8,4	41,2	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
				7,2	6,7	36,4	234,8	24,0