


Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"


 ГБОУ СОШ № 14
 /Галушко О.К./
МЕНЮ

19 июля 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 ОВСЯНАЯ 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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,526 / 0,526	0,1	0	0,3	1,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		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
				10,3	11,5	41,3	314,7	1,2
Обед								
		РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	4,9	8,3	77,1	2,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		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	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	11,36 / 10	0,1	0	0,2	1,2	0,2
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4 / 4	0,4	0	2,5	11,3	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИН.МЯСОМ	150	9,0	9,8	16,6	180,1	8,6
		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
		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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		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	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
				14,1	15,2	58,3	408,4	12,7
Полдник								

		ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	9,4	44,6	4,2
	ЯБЛОКИ		120 / 105,6	0,4	0,4	9,4	44,6	6,8
				0,4	0,4	9,4	44,6	16,9
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	100/15	16,0	12,1	20,5	246,6	0,4
		ТВОРОГ	75 / 75	13	6,4	2,1	114,1	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт. / 10,53	1,2	1,1	0,1	14,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ПОВИДЛО	15 / 15	0,1	0	9	35,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	26,2	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8 / 43,8	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,5 / 109,5	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
				17,1	12,2	33,9	304,8	17,3

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

19 июля 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		
Завтрак								
		КАША ОВСЯНАЯ 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	15,1	116,4	0,8
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,556 / 0,556	0,1	0	0,3	1,3	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	160 / 160	4,2	3,8	7,5	86,4	0,8
		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
				13,2	13,5	52,5	392,0	1,6
Обед								
		РАССОЛЬНИК НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	1,9	5,9	11,8	101,7	3,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	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	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	20 / 17,6	0,1	0	0,3	2,1	0,4
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,3	19,9	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИН.МЯСОМ	180	10,7	11,7	20,9	217,1	10,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6
		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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	25 / 18,75	0,2	0	1,2	5,9	0
		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	11,4	53,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
				17,7	18,2	76,0	515,6	15,8
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	27,8
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	110/20	20,0	14,9	26,8	312,2	0,5
	ТВОРОГ		95 / 95	16,5	8,1	2,6	144,5	0,2
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ		1,2 / 1,2	0	0	0	0,0	0
	КРУПА МАННАЯ		8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
	САХАР ПЕСОК		5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	ВАНИЛИН		1,7 / 1,7	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2,5 / 2,5	0	2	0	16,8	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
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,6	30,1	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ		0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		52,5 / 52,5	0	0	0	0,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ		131,4 / 131,4	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК		8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
				21,5	15,0	43,5	385,0	28,3