

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

19 сентября 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								
		КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,4	7,9	18,7	169,1	0,6
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	18 / 18	2,1	1	10,1	57,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,4	3,1	12,4	93,9	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
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		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	11,6	41,1	314,8	1,2
Обед								
		БОРЩ С КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ	150	2,2	3,5	10,8	81,6	9,5
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	40 / 32	0,5	0	2,5	12,1	1,3
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30 / 24	0,4	0	1	6,0	4,3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 33,75	0,7	0,1	5,3	23,4	2,7
		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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,818 / 1,818	0	1,4	0	12,2	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200 / 200	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0 / 0	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		СМЕТАНА	8 / 8	0,2	1,1	0,3	11,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	9,1	9,0	6,0	136,1	0,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,45	0,7	0,6	0	7,7	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,7	2,6	22,5	124,9	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	35 / 35	3,7	0,5	22,5	106,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,727 / 2,727	0	2,1	0	18,4	0
		СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,7	2,5	27,2	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0

		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2,4 / 1,92	0	0	0,1	0,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	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 ДАРНИЦКИЙ	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
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,1	6,2	2
		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	53 / 49,3	0,4	0	1,1	6,2	2
				19,5	17,3	76,3	527,2	14,0
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	24,0
Ужин 1								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДК.МОЛОЧ.СОУСОМ	90/20	14,8	11,7	16,8	225,1	0,4
		ТВОРОГ	65 / 65	11,3	5,5	1,8	98,9	0,1
		КРУПА МАННАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт. / 10,91	1,3	1,2	0,1	15,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,364 / 1,36	0	0	1	3,9	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
		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
				15,8	11,8	34,4	300,1	24,4

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

19 сентября 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	22,3	197,5	0,8
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	160 / 160	4,2	3,8	7,5	86,4	0,8
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3,9 / 3,9	0	0	3,5	14,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	3,9	14,9	116,6	0,8
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	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
		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	13,6	52,2	391,8	1,6
Обед								
		БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖ. СО СМЕТАНОЙ	200	2,5	6,1	12,7	112,5	10,4
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	50 / 40	0,6	0	3,2	15,1	1,6
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30 / 24	0,4	0	1	6,0	4,3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 37,5	0,8	0,2	5,9	26,0	3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	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	2,813 / 2,81	0	2,2	0	18,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200 / 200	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	8 / 8	0,2	1,1	0,3	11,5	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	11,0	10,7	6,1	158,3	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	3,0	28,8	157,2	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	45 / 45	4,8	0,6	28,8	136,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,021 / 3,02	0	2,4	0	20,3	0
		СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,7	2,5	27,2	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0

		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2,4 / 1,92	0	0	0,1	0,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	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 ДАРНИЦКИЙ	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
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,4	7,5	2,4
		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	63,6 / 59,2	0,5	0,1	1,4	7,5	2,4
				23,9	22,1	92,5	648,9	15,8
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	25,8
Ужин 1								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДК.МОЛОЧ.СОУСОМ	110/30	21,4	16,5	21,6	313,2	0,6
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	80 / 80	2,1	2	3,8	43,2	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,813 / 2,81	0	2,2	0	18,9	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,979 / 1,979	0	0	1,4	5,6	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.	180			13,0	51,6	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
				22,8	16,6	43,7	407,5	26,4