

Утверждаю

Старший воспитатель

**МЕНЮ**

19 ноября 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 ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,6	8,1	18,9	171,8	0,7
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	18 / 18	2,1	1	10,1	57,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	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
		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
2012		СЫР	8	1,7	1,7		25,7	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	7,857 / 7,857	1,7	1,7	0	25,7	0
				12,2	13,5	41,3	343,2	1,3
Обед								
2012	81	СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ.НА КУРИН.Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,7	5,0	9,7	86,3	0,3
		КАРТОФЕЛЬ	45 / 31,5	0,6	0,1	4,6	21,9	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	6 / 6	0,7	0,1	3,8	18,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105 / 105	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	9,1	9,1	6,0	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	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,71	0,7	0,7	0	8,1	0
		ГЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,2	3,8	19,6	117,0	9,2
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	160 / 112	2,1	0,4	17,7	77,6	9
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3		10,7	43,3	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	8,929 / 8,929	0,3	0	4,3	18,2	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
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2,0	3,3	35,1	10,1
	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	32,4 / 32,4	0,6	0	1	7,5	9,7
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5 / 4	0,1	0	0,3	1,6	0,4
	САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	2	8,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
			18,5	20,4	71,6	523,6	21,6
Полдник							
	ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14
	ЯБЛОКИ	159 / 140	0,6	0,6	13,7	65,8	22,4
			0,6	0,6	13,7	65,8	35,6
Ужин 1							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	100/20	20,5	13,2	30,1	311,5	0,2
	ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт. / 7,14	0,9	0,8	0	10,1	0
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,143 / 2,14	0	1,7	0	14,4	0
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	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
	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
			21,5	13,3	47,7	386,5	35,8

Утверждаю

Старший воспитатель СПДО "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галущко О.

МЕНЮ

19 ноября 2024 г.

Сад 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	200	6,9	9,1	22,9	203,6	0,9
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,047 / 5,047	0	3,9	0	34,0	
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,2	15,4	122,0	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		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
2012		СЫР	14	3,0	3,1		45,9	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	14,019 / 14,019	3	3,1	0	45,9	0
				16,8	17,3	53,3	449,2	1,8
Обед								
2012	81	СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. НА КУРИН.Б-НЕ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,4	6,7	14,4	121,6	0,3
		КАРТОФЕЛЬ	60 / 42	0,8	0,2	6,2	29,1	
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15,047 / 12,04	0,2	0	0,7	3,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140 / 140	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	10,1	9,9	6,1	146,9	0,8
		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.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,86	0,6	0,6	0	6,8	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,1	4,9	24,4	151,1	11,5
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 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	4,019 / 4,019	0	3,1	0	27,1	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
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,0	52,7	15,2
	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	48,6 / 48,6	0,9	0	1,5	11,2	14,6
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5 / 6	0,1	0	0,5	2,5	0,6
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	3	12,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,0	0
			22,4	25,1	90,3	655,9	29,6
Полдник							
	ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	65,3	14
	ЯБЛОКИ	159 / 140	0,6	0,6	13,7	65,8	22,4
			0,6	0,6	13,7	65,3	43,6
Ужин 1							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	110/20	24,3	15,9	38,9	384,9	0,2
	ТВОРОГ	117,009 / 117,009	20,3	9,9	3,2	177,9	0,2
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,73	0,9	0,8	0	9,5	
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	18,8	0
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	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
			25,7	16,0	61,0	479,2	43,8