

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

МЕНЮ

20 февраля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	150/5	6,4	8,7	21,1	190,0	0,8
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,172 / 5,17	0	4	0	34,8	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,1	3,7	13,6	107,4	0,8
		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
		СЫР	7	0,2	0,2		2,3	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	0,69 / 0,69	0,2	0,2	0	2,3	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
				12,2	13,2	44,7	351,5	1,6
II Завтрак								
		ЯБЛОКО	95	0,3	0,3	7,5	35,4	3,4
		ЯБЛОКИ	95 / 83,6	0,3	0,3	7,5	35,4	5,4
				0,3	0,3	7,5	35,4	5,0
Обед								
		СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4,3	2,2	12,9	85,4	3,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	15 / 15	3,3	0,2	6,6	40,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	50	8,6	8,2	4,8	123,3	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	7,931 / 7,93	0,6	0	3,6	16,9	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	15,862 / 15,86	0,5	0,4	0,7	8,6	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7 / 1,7	0	1,6	0	13,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	66,552 / 37,22	6,7	5,6	0	73,7	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,52	0,7	0,6	0	7,8	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,6	2,5	16,1	91,1	7,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,7 / 1,7	0	1,3	0	10,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	143,8 / 93,5	1,8	0,4	14,7	64,8	7,5

		КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,3	48,1	35,9
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	8,966 / 8,966	0,3	0,1	3,9	23,0	39,4
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,172 / 15,17	1,1	0,1	6,9	32,3	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
				19,4	13,5	66,5	453,6	52,4
Полдник								
2008	442	СОК	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2
		СОК	100 / 100	0,5	0	12,7	55,0	4
				0,5	0,1	9,9	43,0	54,4
Ужин 1								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	80/15	16,8	9,9	27,5	258,6	0,2
		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.)	0,14 шт. / 5,52	0,7	0,6	0	7,8	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	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	40	0,4	0,8	3,0	21,6	1,6
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	42,67 / 32	0,4	0	2,2	11,2	1,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8 / 0,8	0	0,8	0	7,2	0
		САХАР ПЕСОК	0,8 / 0,8	0	0	0,8	3,2	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,172 / 15,17	1,1	0,1	6,9	32,3	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
				18,3	10,8	48,2	355,5	56,2

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

МЕНЮ

20 февраля 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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	200/5	7,4	9,6	24,5	215,0	0,9
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	22 / 22	2,6	1,3	12,4	69,7	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,5	15,9	127,4	0,9
		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
		СЫР	10	1,8	2,3		27,2	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	8,5 / 8,3	1,8	2,3	0	27,2	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
				16,4	17,3	55,4	447,3	1,8
II Завтрак								
		ЯБЛОКО	95	0,3	0,3	7,5	35,4	3,4
		ЯБЛОКИ	95 / 83,6	0,3	0,3	7,5	35,4	5,4
				0,3	0,3	7,5	35,4	5,2
Обед								
		СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,5	5,7	16,2	132,6	3,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	20,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	18 / 13,5	0,2	0	0,8	4,2	0,3
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	20 / 20	4,4	0,3	8,7	53,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	9,9	9,7	6,1	144,3	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.	77,1 / 43,2	7,7	6,6	0	85,5	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,2	0,7	0,6	0	7,4	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,3	3,9	19,6	119,9	9,2
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	173,3 / 112,7	2,2	0,5	17,7	78,1	9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	20,2	0
		КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	12,1	56,8	44

		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	11 / 11	0,4	0,2	4,8	28,1	48,4
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	3,4	0,5	20,8	99,1	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	54 / 54	3,4	0,5	20,8	99,1	0
				23,9	20,1	83,9	595,4	62,9
Полдник								
2008	442	СОК	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2
		СОК	100 / 100	0,5	0	12,7	55,0	4
				0,5	0,1	9,9	43,0	64,9
Ужин 1								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	100/20	21,2	11,7	38,4	334,3	0,2
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,2	0,7	0,6	0	7,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,33 / 2,33	0	2,2	0	18,8	0
		ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0,5	1,0	3,8	27,0	2
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	53,33 / 40	0,5	0	2,8	14,0	2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	1	0	9,0	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	1	4,0	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
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167,4 / 167,4	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
				23,1	12,8	64,3	455,6	67,1