

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

21 мая 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								
		СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	150	5,5	3,6	18,0	128,3	0,6
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,135 / 125,135	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	18 / 18	2,2	0,6	9,4	49,9	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,2	12,5	96,8	0,6
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,135 / 125,135	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		КАКАО-ПОРОШОК	1,6 / 1,6	0,4	0,2	0,2	4,1	0
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		СЫР	8	1,8	2,3		28,8	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	8,108 / 7,91	1,8	2,3	0	28,8	0,1
				12,6	9,3	40,3	301,5	1,3
Обед								
		СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КЛБ	150	3,8	4,3	18,3	122,0	2,7
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 27	0,5	0,1	4,3	18,7	2,2
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт. / 6,49	0,8	0,7	0	9,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		КОТЛЕТА КУРИНАЯ	60	9,1	9,0	6,1	136,7	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.)	0,14 шт. / 5,4	0,7	0,6	0	7,7	0
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,0	2,2	8,2	64,8	0,9
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2 / 2,2	0	2,1	0	17,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15,135 / 11,35	0,1	0	0,7	3,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,8 / 7,3	0,1	0	0,5	2,7	0,3

ПАСТА ТОМАТНАЯ		3,2 / 3,2	0,2	0	0,5	3,0	0,6
ЧЕСНОК		1,1 / 1	0,1	0	0,3	1,4	0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		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	1,1	0,1	6,9	32,2	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		15,135 / 15,135	1,1	0,1	6,9	32,2	0
			19,7	16,0	66,1	474,9	5,6
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	9,8
Ужин 1							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ		90/15	17,5	11,2	21,9	250,3	0,2
САХАР ПЕСОК		4,3 / 4,3	0	0	3,9	15,5	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		1,7 / 1,7	0	1,3	0	10,1	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		1,7 / 1,7	0	1,6	0	13,8	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,14 шт. / 5,41	0,7	0,6	0	7,7	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		10 / 10	1	0,1	6,4	30,1	0
ТВОРОГ		90 / 90	15,7	7,6	2,5	136,9	0,2
ПОВИДЛО		15,135 / 15,135	0,1	0	9,1	36,2	0
ВАНИЛИН		1 / 1	0	0	0	0,0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1,1	0,1	6,9	32,2	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		15,135 / 15,135	1,1	0,1	6,9	32,2	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
			18,6	11,3	39,6	325,5	10,0

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 мая 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								
		СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	200	6,6	4,5	21,5	156,2	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	0	0	0,0	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	20 / 20	2,4	0,7	10,4	55,4	0
		КАКО С МОЛОКОМ	180	4,7	4,1	15,0	120,3	0,8
		КАКАО-ПОРОШОК	2 / 2	0,5	0,3	0,2	5,2	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
		СЫР	10	2,3	3,0		36,5	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	10,325 / 10,02	2,3	3	0	36,5	0,2
				15,9	12,5	51,5	390,7	1,7
Обед								
		СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	5,0	5,7	25,5	167,3	2,9
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,83	0,9	0,8	0	9,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	11,1	10,7	6,3	159,0	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 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,87	0,6	0,6	0	6,8	0
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,4	3,0	9,7	79,5	1,4
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200 / 160	2,8	0,2	6,8	40,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,5	0,1	0	0,6	3,2	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9

	ЧЕСНОК		2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		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		20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				24,2	19,9	82,5	592,0	6,9
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	11,1
Ужин 1								
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ		100/20	19,7	13,0	23,0	278,5	0,2
	ТВОРОГ		100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		13 / 13	1,3	0,2	8,3	39,1	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,17 шт. / 6,83	0,9	0,8	0	9,6	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		2,033 / 2,03	0	1,6	0	13,7	0
	ПОВИДЛО		20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
	ВАНИЛИН		1 / 1	0	0	0	0,0	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		25,041 / 25,04	1,8	0,2	11,5	53,4	0
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.		180			13,0	51,6	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ		18 / 18	0	0	13	51,6	0
				21,5	13,2	47,5	383,5	11,3