

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

21 июня 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								
		ПУДИНГ ТВОРОЖНОБЛОЧНЫЙ С МОЛОЧ, СОУСОМ	100/20	14,8	10,1	19,4	224,8	1,8
		ТВОРОГ	65 / 65	11,3	5,5	1,8	98,9	0,1
		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	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,944 / 1,94	0	0	1,4	5,5	0
		ЯБЛОКИ	40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2
		Кофе с молоком	150	3,6	3,3	12,6	96,6	0,7
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		Кофе ПИЩЕВОЙ 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
				19,9	14,0	42,0	373,2	2,5
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	3,3	8,4	65,9	3
		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	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4 / 4	0,4	0	2,5	11,3	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
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	18 / 15,84	0,1	0	0,3	1,9	0,3
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	50	10,2	9,9	6,0	147,3	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	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,55	0,7	0,6	0	7,8	0
		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2,4	3,1	11,5	80,5	17,1
		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
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9

	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,2	0,1	0	0,7	3,4	0,4	
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	25 / 18,75	0,2	0	1,2	5,9	0,4	
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	90 / 72	1,2	0,1	3,1	18,2	13	
	ЧЕСНОК	1,7 / 1,4	0,1	0	0,4	1,9	0	
	ПАСТА ТОМАТНАЯ	2,5 / 2,5	0,1	0	0,5	2,3	0,4	
	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	
			17,7	16,8	59,3	444,9	23,4	
Полдник								
	<i>сок фруктов.</i>	140	0,5	0,5	11,0	52,1	4,9	
	140 / 123,2		0,5	0,5	11	52,1	7,9	
			0,5	0,5	11,0	52,1	28,3	
Ужин 1								
2012	447	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	50/15	4,3	4,5	26,2	159,9	0,3
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	21 / 21	2,2	0,3	13,4	63,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	51,944 / 51,94	1,4	1,3	2,4	28,1	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,44	0,6	0,5	0	6,3	0
		САХАР ПЕСОК	1,5 / 1,5	0	0	1,4	5,4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,944 / 1,94	0	1,5	0	13,1	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПОВИДЛО	15 / 15	0,1	0	9	35,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
				5,3	4,6	43,8	234,9	28,6

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

21 июня 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								
		ПУДИНГ ТВОРОЖНОЯБЛОЧНЫЙ С МОЛОЧ.СОУСОМ.	110/30	19,7	15,3	25,4	310,6	2,4
		ТВОРОГ	90 / 90	15,7	7,6	2,5	136,9	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,15	1,2	1,1	0,1	14,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7 / 2,7	0	2,5	0	21,9	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	70 / 70	1,8	1,7	3,3	37,8	0,4
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,7 / 2,7	0	2,1	0	16,0	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,94 / 1,94	0	0	1,4	5,5	0
		ЯБЛОКИ	50 / 44	0,2	0,2	3,9	18,6	2,8
		Каша с молоком	180	4,3	3,9	14,9	116,6	0,8
		Каша ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНО-МОЛОЧНАЯ	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
				26,3	20,1	55,3	504,9	3,2
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,0	7,0	11,1	109,9	3,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,985 / 2,985	0	2,4	0	20,1	0
		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
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,3	19,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	24 / 21,12	0,2	0	0,4	2,4	0,4
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	11,0	10,6	6,1	158,0	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.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,77	0,6	0,5	0	6,8	0
		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	3,3	3,8	15,0	101,9	22,6
		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	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4	
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	30 / 22,5	0,3	0	1,5	7,1	0,4	
	КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	120 / 96	1,6	0,1	4,1	24,2	17,3	
	ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1	
	ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6	
	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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0	
			21,0	21,9	73,2	556,0	29,9	
Полдник								
	<i>сок фруктов</i>	140	0,5	0,5	11,0	52,1	4,9	
	БЕЛОК	140 / 123,2	0,5	0,5	11	52,1	7,9	
			0,5	0,5	11,0	52,1	34,8	
Ужин 1								
2012	447	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	100/20	8,2	7,2	46,1	279,6	0,6
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	42 / 42	4,3	0,5	26,8	126,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	104,03 / 104,03	2,8	2,5	4,9	56,2	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,19 шт. / 7,76	1	0,8	0,1	11,0	0
		САХАР ПЕСОК	2,5 / 2,5	0	0	2,3	9,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,94 / 1,94	0	1,5	0	13,1	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			13,0	51,6	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	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
				9,6	7,3	68,2	373,9	35,4