

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко С.К.

**МЕНЮ**

21 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,2</b>	<b>7,4</b>	<b>19,5</b>	<b>166,5</b>	<b>0,7</b>
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0
		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	5,172 / 5,17	0	4	0	34,8	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>12,6</b>	<b>96,6</b>	<b>0,7</b>
		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
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,0</b>	<b>51,3</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				<b>10,3</b>	<b>11,3</b>	<b>42,1</b>	<b>314,9</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.</b>	<b>150</b>	<b>2,2</b>	<b>3,4</b>	<b>12,0</b>	<b>83,3</b>	<b>6</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 64	1	0,1	5,1	24,2	2,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 31,5	0,6	0,1	4,9	21,9	0,3
		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	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>60</b>	<b>9,1</b>	<b>9,0</b>	<b>6,0</b>	<b>136,2</b>	<b>0,7</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,52	0,7	0,6	0	7,8	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
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>90</b>	<b>3,1</b>	<b>2,3</b>	<b>19,3</b>	<b>107,5</b>	<b>0</b>
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,414 / 2,41	0	1,9	0	16,2	0
		<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>3,0</b>	<b>29,4</b>	<b>0,6</b>
		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
		САХАР ПЕСОК	0,6 / 0,6	0	0	0,5	2,2	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,1</b>	<b>45,8</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>32,3</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,172 / 15,17	1,1	0,1	6,9	32,3	0
				<b>18,6</b>	<b>16,9</b>	<b>73,8</b>	<b>507,9</b>	<b>8,7</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14</b>
		ЯБЛОКИ	140 / 140	0,6	0,6	13,7	65,8	22,4
				<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>22,7</b>
<b>Ужин 1</b>								
2012	249	<b>РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ</b>	<b>80</b>	<b>10,0</b>	<b>7,2</b>	<b>2,0</b>	<b>106,5</b>	<b>0,3</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	80 / 42,4	6,4	0,4	0	27,5	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,52 шт. / 20,69	2,5	2,3	0,1	29,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>32,3</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,172 / 15,17	1,1	0,1	6,9	32,3	0
2012		<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>1,9</b>	<b>3,0</b>	<b>31,9</b>	<b>0,1</b>
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8 / 6,4	0,1	0	0,4	2,0	0,1
2012	393	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,8</b>	<b>27,7</b>	<b>0,8</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЛИМОН	5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
				<b>12,0</b>	<b>9,2</b>	<b>18,7</b>	<b>198,4</b>	<b>23,9</b>

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"  
ГБОУ СОШ № 14  
Галушко С.К.**МЕНЮ**  
21 ноября 2024 г.**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>5,5</b>	<b>8,1</b>	<b>18,2</b>	<b>171,1</b>	<b>0,9</b>
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	11 / 11	1	0,1	6,6	31,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,043 / 5,04	0	3,9	0	33,9	
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,6</b>	<b>4,2</b>	<b>15,4</b>	<b>122,0</b>	<b>0,9</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,0</b>	<b>77,7</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	
				<b>12,4</b>	<b>13,2</b>	<b>48,6</b>	<b>370,8</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН. Б-НЕ.</b>	<b>200</b>	<b>2,6</b>	<b>4,4</b>	<b>14,7</b>	<b>105,0</b>	<b>7,2</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 35	0,7	0,1	5,6	24,3	2,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	0	0	0,0	
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	100 / 80	1,1	0,1	6,4	30,2	3,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>10,2</b>	<b>10,4</b>	<b>6,3</b>	<b>152,0</b>	<b>0,9</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,87	0,6	0,6	0	6,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>110</b>	<b>5,2</b>	<b>3,8</b>	<b>32,1</b>	<b>179,0</b>	<b>0</b>
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	50 / 50	5,2	0,7	32,1	152,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4 / 4	0	3,1	0	26,9	0
		<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>3,0</b>	<b>29,4</b>	<b>0,6</b>
		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
		САХАР ПЕСОК	0,6/0,6	0	0	0,5	2,2	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8/1,8	0,2	0	1,2	5,4	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>12,6</b>	<b>51,7</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10/10	0,2	0	5,3	23,0	0
		САХАР ПЕСОК	8/8	0	0	7,3	28,7	0
		<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,8</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50/50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20/20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				<b>23,1</b>	<b>20,8</b>	<b>97,1</b>	<b>651,6</b>	<b>10,5</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14</b>
		ЯБЛОКИ	140/140	0,6	0,6	13,7	65,8	22,4
				<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>24,5</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2012</b>	<b>249</b>	<b>РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ</b>	<b>100</b>	<b>13,4</b>	<b>10,0</b>	<b>2,7</b>	<b>147,3</b>	<b>0,4</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50/50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8/2,8	0	2,2	0	16,7	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	90/47,7	7,2	0,4	0	30,9	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. /40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20/20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
<b>2012</b>		<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ</b>	<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>2,0</b>	<b>3,6</b>	<b>35,4</b>	<b>0,2</b>
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	65,043/52,03	0,9	0,1	2,2	13,1	0
		САХАР ПЕСОК	1/1	0	0	0,9	3,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10/8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
<b>2012</b>	<b>393</b>	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,8</b>	<b>32,3</b>	<b>1,1</b>
		САХАР ПЕСОК	8/8	0	0	7,3	28,7	0
		ЛИМОН	7/7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180/180	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6/0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
				<b>16,0</b>	<b>12,1</b>	<b>23,2</b>	<b>257,7</b>	<b>26,2</b>