

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

МЕНЮ

22 марта 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								
		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	100/20	20,7	14,1	26,9	308,1	0,5
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт. / 8,07	1	0,8	0,1	11,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,3	3,8	15,1	116,5	0,8
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,642 / 0,64	0,1	0	0,3	1,4	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
				27,3	18,8	57,0	502,3	1,3
Обед								
2012	81	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.	200	2,1	7,3	11,8	113,6	3,9
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	65 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,6	17,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15,046 / 11,28	0,1	0	0,7	3,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140 / 140	0	0	0	0,0	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	28 / 24,64	0,2	0	0,4	2,9	0,5
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ	60	10,2	9,9	6,1	147,4	0,8
		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.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,14	0,7	0,6	0	7,3	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0

2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	1,8	6,7	10,3	103,8	4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5 / 37,5	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	21,56 / 16,17	0,2	0	1	5,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14 / 6	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,761 / 27,01	0,5	0	1,2	6,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,963 / 5,96	0	4,6	0	40,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		13,1	54,1	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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
				18,9	24,4	69,7	553,4	10,0
Полдник								
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
		СОК	150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				0,8	0,2	14,9	64,5	13,0
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	200	4,2	4,7	17,3	129,2	0,6
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,046 / 125,046	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		РИС	13 / 13	0,9	0,1	8,7	39,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,8	3,8	26,5	155,6	0,1
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт. / 2,56	0,3	0,3	0	3,6	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	36 / 36	3,7	0,5	22,9	108,2	0
		ДРОЖЖИ	1,5 / 1,5	0,2	0	0	1,1	0
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,6	30,1	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0
		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
				10,5	8,6	60,5	357,6	13,7

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 марта 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								
		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	70/15	14,7	10,4	20,2	227,5	0,4
		ТВОРОГ	70 / 70	12,2	5,9	1,9	106,5	0,2
		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	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,71	0,7	0,7	0	8,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,071 / 1,07	0	0,8	0	7,2	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПОВИДЛО	15 / 15	0,1	0	9	35,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,3	3,0	12,5	93,4	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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,357 / 0,357	0	0	0,2	0,8	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
				19,5	14,0	42,7	372,7	1,0
Обед								
		РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.	150	1,6	3,1	9,7	70,3	3,8
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4 / 4	0,4	0	2,5	11,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	20 / 17,6	0,1	0	0,3	2,1	0,4
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ	50	9,1	9,1	6,0	136,5	0,7
		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. / 5,71	0,7	0,7	0	8,1	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
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	120	1,5	4,7	8,1	77,3	3,3

ВОДА ПИТЬЕВАЯ		37,5 / 37,5	0	0	0	0,0	0	
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ		0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0	
КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ		64 / 38,4	0,8	0,2	6	26,6	3,1	
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		17,143 / 12,86	0,2	0	0,8	4,1	0	
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		5,71 / 4,8	0,1	0	0,4	1,8	0,2	
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ		27,143 / 21,71	0,4	0	0,9	5,5	0	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		4,643 / 4,64	0	3,6	0	31,2	0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		1 / 1	0	0,9	0	8,1	0	
	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 ДАРНИЦКИЙ	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	
			15,9	17,4	57,2	435,3	8,8	
Полдник								
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
		СОК	150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				0,8	0,2	14,9	64,5	11,8
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	150	4,0	4,7	15,2	119,9	0,6
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		РИС	9,9 / 9,9	0,7	0,1	6,6	29,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,0	4,0	33,5	190,0	0,1
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,2 / 1,2	0	0,9	0	7,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт. / 2,85	0,4	0,3	0	4,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	47 / 47	4,8	0,6	29,9	141,3	0
		ДРОЖЖИ	1,8 / 1,8	0,2	0	0	1,3	0
		ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	26,2	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	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
				11,1	8,8	62,1	368,1	12,5