

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

23 июля 2024 г.

Ясли 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,0	3,2	19,3	129,0	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 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,7	3,2	12,5	96,7	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
		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
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,6	2,1		25,4	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	7,143 / 6,94	1,6	2	0	25,3	0,1
				11,9	8,7	41,6	298,7	1,2
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КБ	150	3,8	4,4	18,3	122,3	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.)	0,17 шт. / 6,67	0,8	0,8	0	9,5	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
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	8,7	8,4	9,9	146,5	1,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,4 / 7,4	0	0	0	0,0	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,76	0,6	0,5	0	6,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	4 / 3	0	0	0,2	1,0	0,1
		СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	110	2,0	3,6	11,2	80,8	5,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	170,67 / 128	1,8	0,1	10,3	48,4	5,1
		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
ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	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 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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		18,6	16,9	75,1	511,5	10,6
Полдник						
АБРИКОСЫ	100	0,9	0,1	9,5	45,0	10
АБРИКОС	113,571 / 99,94	0,9	0,1	9,5	45,0	10
		0,9	0,1	9,5	45,0	20,6
Ужин 1						
СЫРНИКИ С ПОВИДЛОМ	90/20	18,7	11,4	29,9	287,2	0,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,67	0,8	0,8	0	9,5	0
ТВОРОГ	90 / 90	15,7	7,6	2,5	136,9	0,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	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
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
		20,1	11,5	49,8	372,9	20,8