

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

23 октября 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								
		КАША МАННАЯ	150	5,1	3,2	20,2	131,6	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 МАННАЯ	18/18	1,8	0,2	11,6	53,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	3,0	13,0	95,9	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	1,429/1,429	0,1	0	0,7	3,3	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
2012		СЫР	11	2,4	3,0		35,1	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	10,714/10,71	2,4	3	0	35,1	0,1
				12,5	9,4	43,0	310,2	1,2
Обед								
		СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КБ	150	3,9	4,3	19,3	125,8	3,2
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45/33,75	0,7	0,1	5,3	23,4	2,7
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10/8	0,1	0	0,5	2,5	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.)	0,14 шт. / 5,71	0,7	0,7	0	8,1	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	10,0	9,9	10,1	162,7	1,5
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80/44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,4/8,4	0	0	0	0,0	0
		РИС	10/10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11/9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4/2,4	0	2,3	0	19,4	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.)	0,14 шт. / 5,71	0,7	0,7	0	8,1	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	5/4	0,1	0	0,3	1,3	0,1
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,7	2,2	7,4	59,5	0,7

	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	160 / 128	2,2	0,1	5,5	32,2	0	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2 / 2,2	0	2,1	0	17,8	0	
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3	
	ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4	
	ЧЕСНОК	1,1 / 1	0,1	0	0,3	1,4	0	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,1	38,2	1,2	
	ЯБЛОКИ	35 / 30,8	0,1	0,1	2,7	13,1	2	
	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	
			20,6	17,0	70,5	502,3	7,8	
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	10,8
Ужин 1								
	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	150	4,8	5,0	14,4	122,6	0,6	
	САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0	
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0	
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	13 / 13	1,5	0,4	6,7	36,0	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	
	РЯЖЕНКА	150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,2	
	РЯЖЕНКА	150 / 150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,5	
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,5	4,9	35,9	208,4	0,2	
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0	
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,71	0,7	0,7	0	8,1	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	
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0	
			16,9	13,6	65,1	446,6	11,8	

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

23 октября 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								
		КАША МАННАЯ	200	6,2	4,0	23,9	160,0	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 МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,4	3,8	15,8	119,8	0,8
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,045 / 2,045	0,2	0	1	4,7	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
2012		СЫР	13	2,9	3,6		42,5	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	12,955 / 12,955	2,9	3,6	0	42,5	0,1
				15,8	12,3	54,7	400,0	1,6
Обед								
		СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	5,4	5,6	27,9	176,4	4,1
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 45	0,9	0,2	7,1	31,2	3,6
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	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. / 6,82	0,9	0,8	0	9,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/30	11,3	10,8	13,3	189,8	1,8
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,2 / 11,2	0	0	0	0,0	0
		РИС	13 / 13	0,9	0,1	8,7	39,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4 / 4	0,4	0,1	2,5	12,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	7 / 5,6	0,1	0	0,4	1,8	0,1
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,4	3,0	9,8	79,7	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 / 16	0,2	0	1	5,0	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 СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	10,4	43,6	1,4
	ЯБЛОКИ	40 / 35,2	0,1	0,1	3,1	14,9	2,2
	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	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
			25,1	20,1	92,1	633,6	10,3

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	13,3

Ужин 1

	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	200	6,0	6,3	18,0	153,7	0,8
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	160 / 160	4,2	3,8	7,5	86,4	0,8
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	15 / 15	1,8	0,5	7,8	41,6	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
	РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0,5
	РЯЖЕНКА	180 / 180	5,2	4,5	7,6	97,2	1,4
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,4	4,8	35,9	207,4	0,2
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	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
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
			19,4	15,8	72,9	511,6	14,8