

Утверждаю

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

МЕНЮ

23 декабря 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								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,2	10,8	2,8	125,5	0,3
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	150	0,1		6,9	27,4	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	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		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				7,8	15,3	19,8	234,5	0,3
Обед								
2010	66	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,9	4,9	8,6	81,4	10,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 31,5	0,6	0,1	4,9	21,9	2,
		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
		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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	60	7,5	7,8	3,2	110,1	1,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12 / 10,08	0,1	0	0,7	3,7	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	4,2	2,5	18,2	109,6	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	35 / 35	4,2	1,1	18,2	97,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,3 / 62,3	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,875 / 1,875	0	1,4	0	12,6	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,5	47,6	0

	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
	САХАР ПЕСОК	7,5 / 7,5	0	0	6,8	26,9	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
			17,7	15,7	66,1	464,8	12,7

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	15,7

Ужин 1

		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОН.ИЗДЕЛ.	150	4,5	4,7	14,4	118,5	0,7
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,8 / 1,8	0	1,4	0	10,7	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	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
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,4	1,1
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8 / 43,8	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,5 / 109,5	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
				6,1	4,8	30,3	189,6	17,5

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

23 декабря 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								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,8	13,7	3,3	163,5	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60,16	7,2	6,5	0,4	85,1	
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60/60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,1		7,8	31,5	0
		САХАР ПЕСОК	8/8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,2/1,2	0,1	0	0,5	2,8	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		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	3,9	0,1	29,8	0
				11,2	18,5	26,2	302,5	0,3
Обед								
2010	66	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,3	6,0	10,3	99,4	12,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5/2,5	0	2	0	14,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60/48	0,9	0	2,1	12,1	8,
		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	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15/12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3/3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СМЕТАНА	8/8	0,2	1,1	0,3	11,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3/3	0	2,8	0	24,3	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1/1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1/1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2/1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1/0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	80	9,0	9,3	5,6	136,5	1,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15/12,6	0,2	0	0,9	4,7	0,5
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80/44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	5/5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3/3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5/2,5	0	2,4	0	20,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20/16	0,2	0	1	5,0	0,3
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,6	4,7	28,6	178,3	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	55/55	6,6	1,7	28,6	152,5	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90/90	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,3/1,3	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,84/3,84	0	3	0	25,8	0
		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	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,04 / 25,04	1,8	0,2	11,5	53,4	0
				23,0	20,6	87,9	611,1	15,0
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	18,0
Ужин 1								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОН.ИЗДЕЛ.	200	5,8	6,2	19,8	159,5	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	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	15 / 15	1,6	0,2	9,6	45,6	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,04 / 25,04	1,8	0,2	11,5	53,4	0
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,5	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
		ЛИМОН	8 / 8	0,1	0	0,2	2,4	1,3
				7,8	6,4	39,1	245,4	20,1