

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

МЕНЮ
 24 января 2024 г.
 Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,9	3,9	21,7	148,1	0,8
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,1	3,6	14,0	108,6	0,8
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,1 / 1,1	0,1	0	0,5	2,5	0
		СЫР	9	1,7	2,2		25,6	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	8 / 7,8	1,7	2,2	0	25,6	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	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
				13,3	9,9	45,5	329,9	1,6
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		ЯБЛОКО	110	0,5	0,5	10,2	48,4	4,6
		ЯБЛОКИ	130 / 114,4	0,5	0,5	10,2	48,4	7,3
				1,0	0,6	19,4	89,8	7,0
Обед								
2012	56	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	1,6	4,1	5,8	65,5	0,5
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	45,143 / 33,86	0,5	0	2,7	12,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15,143 / 11,36	0,1	0	0,7	3,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2 / 2	0,1	0	0,2	1,2	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120 / 120	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
2008	209	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТУШЕНКОЙ	155	13,2	14,0	23,8	282,2	0,3
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	36 / 36	3,8	0,5	23,1	109,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,143 / 5,14	0	3,9	0	34,6	0
		КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	60 / 60	9,3	7,7	0,1	118,8	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
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,3		0,6	4,6	1,8

	ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	40 / 35,2	0,3	0	0,6	4,6	1,8
	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
			19,2	18,6	65,9	514,2	9,6
Полдник							
	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
	ВАФЛИ	15	0,4	0,5	10,6	47,8	0
	ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	15 / 15	0,4	0,5	10,6	47,8	0
			4,6	4,1	16,3	120,7	9,8
Ужин 1							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,6	6,0	2,2	86,2	0,2
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,14 шт. / 45,71	5,5	5	0,3	64,6	0
2012	САЛАТ "БАБУШКИН"	40	1,1	1,0	5,0	33,9	1,5
	ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	15 / 13,2	0,1	0	0,2	1,5	0,3
	КАРТОФЕЛЬ	30 / 19,5	0,4	0,1	2,9	13,5	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15,143 / 11,36	0,1	0	0,7	3,6	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
	ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	15 / 13,2	0,1	0	0,2	1,5	0,3
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ	10 / 6,5	0,3	0	0,5	3,2	0,6
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,0	1
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
	ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
	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
			9,3	7,1	23,1	190,8	12,5



МЕНЮ

24 января 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		
Завтрак								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	4,7	25,2	173,6	0,9
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	22 / 22	2,1	0,3	13,1	62,0	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,9	4,4	16,4	128,9	0,9
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,3 / 1,3	0,1	0	0,6	3,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		СЫР	10	1,6	2,1		24,6	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	7,686 / 7,49	1,6	2,1	0	24,6	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
				15,7	12,1	56,6	404,8	1,8
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		ЯБЛОКО	115	0,4	0,4	9,0	42,8	4
		ЯБЛОКИ	115 / 101,2	0,4	0,4	9	42,8	6,5
				0,9	0,5	18,2	84,2	6,6
Обед								
2012	56	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	1,8	2,8	8,6	67,3	0,9
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	50 / 37,5	0,6	0	3	14,2	0
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6 / 6	0,2	0	0,6	3,6	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160 / 160	0	0	0	0,0	0
2008	209	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТУШЕНКОЙ	180	16,9	16,3	36,2	368,3	0,4
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	55,041 / 55,04	5,8	0,7	35,3	167,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,041 / 5,04	0	3,9	0	33,9	0
		КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	70 / 70	10,9	8,9	0,1	138,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,4		0,7	5,7	2,2
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	50 / 44	0,4	0	0,7	5,7	2,2

	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 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	24	1,7	0,1	10,9	51,1	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	23,967 / 23,967	1,7	0,1	10,9	51,1	0
			24,2	19,6	88,8	638,3	10,1
Полдник							
	РЯЖЕНКА	180	4,9	4,2	6,9	87,5	0,2
	РЯЖЕНКА	180 / 180	4,9	4,2	6,9	87,5	0,6
	БАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0
	БАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	30 / 30	0,8	1	23,2	106,2	0
			5,7	5,2	30,1	193,7	10,3
Ужин 1							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,6	7,7	2,8	112,1	0,3
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60,17	7,2	6,5	0,4	85,1	0
2012	САЛАТ "БАБУШКИН"	60	1,2	1,0	6,1	39,6	0,7
	КАРТОФЕЛЬ	40 / 26	0,5	0,1	3,8	18,0	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0
	ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	15,041 / 9,78	0,3	0	0,5	3,5	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
	ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	20 / 17,6	0,1	0	0,3	2,1	0,4
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	31,9	1
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
	ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
	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
			11,4	8,8	25,8	226,3	12,3