

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

24 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,9	7,0	14,0	136,8	0,6
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,116 / 125,116	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,116 / 5,116	0	3,9	0	34,5	0
		РИС	8 / 8	0,6	0,1	5,4	23,9	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,3	3,0	12,5	93,8	0,6
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,116 / 125,116	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,465 / 0,465	0	0	0,2	1,1	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		СЫР	10	2,3	2,9		36,1	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	10,233 / 9,93	2,3	2,9	0	36,1	0,2
				11,0	13,5	36,5	318,5	1,3
Обед								
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ	150	1,8	3,1	10,7	74,7	3,1
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	7,8 / 7,8	0,9	0,1	5	23,8	0
		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	2,093 / 2,09	0	1,6	0	14,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	127,8 / 127,8	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1,25 / 1	0	0	0,1	0,4	0,4
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	9,0	8,9	6,1	135,6	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,65	0,6	0,5	0	6,6	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,9	3,0	17,0	100,0	7,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	160 / 96	1,8	0,4	15,1	66,5	7,7
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3		10,7	43,6	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	9,07 / 9,07	0,3	0	4,3	18,5	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0

		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
		<i>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</i>	<i>40 / 40</i>	<i>2,5</i>	<i>0,4</i>	<i>15,5</i>	<i>73,4</i>	<i>0</i>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,2	0
		<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН.</i>	<i>15,116 / 15,116</i>	<i>1,1</i>	<i>0,1</i>	<i>6,9</i>	<i>32,2</i>	<i>0</i>
		ПОМИДОР	40	0,4	0,1	1,3	8,2	3,8
		<i>ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ</i>	<i>40 / 38</i>	<i>0,4</i>	<i>0,1</i>	<i>1,3</i>	<i>8,2</i>	<i>3,8</i>
			18,0	15,6	68,2	467,7	16,8	
Полдник								
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10
		<i>ЯБЛОКИ</i>	<i>113,6 / 100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>47,0</i>	<i>16</i>
			0,4	0,4	9,8	47,0	26,8	
Ужин 1								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	5,9	7,7	2,2	95,9	0,2
		<i>МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ</i>	<i>40 / 40</i>	<i>1,1</i>	<i>1</i>	<i>1,9</i>	<i>21,6</i>	<i>0,2</i>
		<i>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ</i>	<i>3 / 3</i>	<i>0</i>	<i>2,4</i>	<i>0</i>	<i>17,8</i>	<i>0</i>
		<i>ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)</i>	<i>1 шт. / 40</i>	<i>4,8</i>	<i>4,3</i>	<i>0,3</i>	<i>56,5</i>	<i>0</i>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,2	0
		<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН.</i>	<i>15,116 / 15,116</i>	<i>1,1</i>	<i>0,1</i>	<i>6,9</i>	<i>32,2</i>	<i>0</i>
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	40	0,7		3,8	18,2	1,9
		<i>СВЕКЛА СТОЛОВАЯ</i>	<i>64 / 48</i>	<i>0,7</i>	<i>0</i>	<i>3,8</i>	<i>18,2</i>	<i>1,9</i>
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		6,8	27,7	0,8
		<i>ЧАЙ ЧЕРНЫЙ</i>	<i>0,5 / 0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,2</i>	<i>1,1</i>	<i>0</i>
		<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>7 / 7</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>6,4</i>	<i>25,1</i>	<i>0</i>
		<i>ЛИМОН</i>	<i>5 / 5</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,2</i>	<i>1,5</i>	<i>0,8</i>
		<i>ВОДА ПИТЬЕВАЯ</i>	<i>150 / 150</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
			7,8	7,8	19,7	174,0	29,7	

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

 /Галушко О.К./**МЕНЮ**

24 июля 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,5	7,9	24,6	194,7	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	5,063 / 5,06	0	3,9	0	34,0	0
		РИС	20 / 20	1,3	0,2	13,5	59,9	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,3	3,8	15,1	116,5	0,8
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,633 / 0,63	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
		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
		СЫР	12	2,8	3,5		43,7	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	12,4 / 12	2,8	3,5	0	43,7	0,2
				14,9	16,1	54,7	432,6	1,7
Обед								
		СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ	200	2,0	3,4	12,8	87,3	3,2
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,4 / 2,4	0	1,9	0	16,2	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	170,4 / 170,4	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	10,2	10,4	6,3	152,3	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,06	0,6	0,6	0	7,1	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,7	4,1	21,3	130,6	9,9
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,038 / 3,038	0	2,4	0	20,4	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3	0,1	12,0	49,1	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	10 / 10	0,3	0,1	4,7	20,4	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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ПОМИДОР	50	0,5	0,1	1,6	10,3	4,8
		ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	50 / 47,5	0,5	0,1	1,6	10,3	4,8
				21,2	18,6	82,4	564,1	20,5
Полдник								
		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10
		ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
				0,4	0,4	9,8	47,0	30,5
Ужин 1								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,7	10,1	2,8	129,9	0,3
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,51 шт. / 60,25	7,3	6,5	0,4	85,1	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
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,3	1,1
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
				11,2	10,3	24,5	227,6	34,3