

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

24 сентября 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								
		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	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,4	3,1	12,4	94,1	0,6
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,263 / 125,26	3,3	3	5,9	67,7	0,6
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	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
2012		СЫР	11	2,1	2,3		32,9	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	11,053 / 10,05	2,1	2,3	0	32,9	0
				13,2	16,8	25,2	304,3	0,9
Обед								
2012	81	СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ,НА КУРИН.Б-НЕ СО СМЕТАНОЙ	150	2,1	5,1	12,0	96,8	0,6
		КАРТОФЕЛЬ	50 / 37,5	0,8	0,2	5,6	26,0	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	8 / 8	0,9	0,1	5,1	24,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10,5 / 8,4	0,1	0	0,5	2,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105 / 105	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	8,9	8,9	6,0	134,3	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	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,21	0,5	0,5	0	5,9	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,4	3,9	20,8	122,6	9,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	160 / 120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3		10,7	43,4	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	8,947 / 8,947	0,3	0	4,3	18,3	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	15	1,1	0,1	7,0	32,5	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,263 / 15,26	1,1	0,1	7	32,5	0
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,1	5,6
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	59 / 56	0,6	0,1	1,9	12,1	5,6
		18,9	18,5	73,9	515,1	17,6
Полдник						
ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
ЯБЛОКИ	136,3 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
		0,5	0,5	11,8	56,4	29,6
Ужин 1						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	100/20	18,7	12,1	27,2	284,0	0,2
ТВОРОГ	90 / 90	15,7	7,6	2,5	136,9	0,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт. / 6,32	0,8	0,7	0	8,9	0
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,105 / 2,105	0	1,6	0	14,1	0
ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,0	32,5	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,263 / 15,26	1,1	0,1	7	32,5	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
		19,8	12,2	45,0	359,5	29,8

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

24 сентября 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								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,8	13,7	3,2	167,7	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60,2	7,2	6,5	0,4	85,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,05 / 5,05	0	3,9	0	34,0	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	3,9	14,9	116,6	0,8
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	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
2012		СЫР	14	2,9	3,1		45,7	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	13,96 / 13,96	2,9	3,1	0	45,7	0
				18,3	21,6	33,1	407,7	1,1
Обед								
2012	81	СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. НА КУРИН.Б-НЕ, СО СМЕТАНОЙ	200	2,5	6,7	14,8	124,0	0,6
		КАРТОФЕЛЬ	60 / 45	0,9	0,2	6,6	31,2	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15,05 / 12,04	0,2	0	0,7	3,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140 / 140	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	10,2	9,9	6,1	147,4	0,8
		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.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,14	0,7	0,6	0	7,3	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,3	4,2	26,1	151,0	12,3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 150	2,9	0,6	23,7	104,0	12
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,97 / 2,97	0	2,4	0	20,0	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
	<i>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</i>	<i>50 / 50</i>	<i>3,1</i>	<i>0,4</i>	<i>19,3</i>	<i>91,8</i>	<i>0</i>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН.</i>	<i>20 / 20</i>	<i>1,4</i>	<i>0,1</i>	<i>9,1</i>	<i>42,7</i>	<i>0</i>
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,4	14,5	6,7
	<i>ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ</i>	<i>70,8 / 67,2</i>	<i>0,7</i>	<i>0,1</i>	<i>2,4</i>	<i>14,5</i>	<i>6,7</i>
			22,5	21,5	89,8	620,5	21,5
Полдник							
	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
	<i>ЯБЛОКИ</i>	<i>136,3 / 120</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>11,8</i>	<i>56,4</i>	<i>19,2</i>
			0,5	0,5	11,8	56,4	33,5
Ужин 1							
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	110/20	23,1	15,3	38,7	374,1	0,2
	<i>ТВОРОГ</i>	<i>110 / 110</i>	<i>19,1</i>	<i>9,3</i>	<i>3</i>	<i>167,3</i>	<i>0,2</i>
	<i>МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ</i>	<i>30 / 30</i>	<i>3</i>	<i>0,4</i>	<i>19,1</i>	<i>90,2</i>	<i>0</i>
	<i>ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)</i>	<i>0,17 шт. / 6,73</i>	<i>0,9</i>	<i>0,8</i>	<i>0</i>	<i>9,5</i>	<i>0</i>
	<i>СОЛЬ ПИЩЕВАЯ</i>	<i>1 / 1</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
	<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>2,8 / 2,8</i>	<i>0</i>	<i>2,6</i>	<i>0</i>	<i>22,7</i>	<i>0</i>
	<i>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ</i>	<i>2,772 / 2,77</i>	<i>0</i>	<i>2,2</i>	<i>0</i>	<i>18,6</i>	<i>0</i>
	<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>5 / 5</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>4,6</i>	<i>18,0</i>	<i>0</i>
	<i>ПОВИДЛО</i>	<i>20 / 20</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>12</i>	<i>47,8</i>	<i>0</i>
	<i>ВАНИЛИН</i>	<i>1 / 1</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН.</i>	<i>20 / 20</i>	<i>1,4</i>	<i>0,1</i>	<i>9,1</i>	<i>42,7</i>	<i>0</i>
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			13,0	51,6	0
	<i>КИСЕЛЬ СУХОЙ</i>	<i>18 / 18</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>13</i>	<i>51,6</i>	<i>0</i>
			24,5	15,4	60,8	468,4	33,7