

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

**МЕНЮ**

25 июля 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ</b>	<b>150</b>	<b>5,4</b>	<b>4,0</b>	<b>18,7</b>	<b>135,4</b>	<b>0,6</b>
		САХАР ПЕСОК	3/3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125/125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	0	0	0,0	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	18/18	2,1	1	10,1	57,1	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>12,6</b>	<b>96,6</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130/130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5/0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,0</b>	<b>51,8</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20/20	1,5	0,6	10	51,8	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	0	0	0,0	0
				<b>10,5</b>	<b>7,9</b>	<b>41,3</b>	<b>283,8</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>								
		<b>БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>4,9</b>	<b>9,3</b>	<b>86,1</b>	<b>7,2</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	40/30	0,5	0	2,4	11,3	1,2
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	25/25	0,5	0	0,7	5,2	3
		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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	1,8/1,8	0,1	0	0,3	1,6	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,105/2,105	0	1,6	0	14,1	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120/120	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	9/9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЧЕСНОК	1/0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1/1	0	0	0	0,0	0
		<b>ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ</b>	<b>60</b>	<b>9,1</b>	<b>9,0</b>	<b>6,1</b>	<b>136,5</b>	<b>0,7</b>
		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.)	0,13 шт. / 5,26	0,7	0,6	0	7,5	0
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>110</b>	<b>3,7</b>	<b>2,4</b>	<b>22,5</b>	<b>122,4</b>	<b>0</b>
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	35/35	3,7	0,5	22,5	106,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,368/2,368	0	1,9	0	15,9	0
		<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>0,3</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>	<b>18,1</b>	<b>0,4</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2/1,2	0	1,1	0	9,7	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,8/0,8	0,1	0	0,5	2,4	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2/1,5	0	0	0,1	0,5	0



	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,4 / 0,3	0	0	0	0,1	0
	ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,1</b>	<b>45,8</b>	<b>0</b>
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>40</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>73,4</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
			<b>18,9</b>	<b>17,9</b>	<b>73,0</b>	<b>514,3</b>	<b>9,6</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>СОК</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>		<b>17,4</b>	<b>74,3</b>	<b>2,4</b>
	СОК	150 / 150	0,8	0	17,4	74,3	2,4
			<b>0,8</b>		<b>17,4</b>	<b>74,3</b>	<b>12,0</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ</b>	<b>100</b>	<b>8,2</b>	<b>7,5</b>	<b>41,1</b>	<b>253,9</b>	<b>2,1</b>
	САХАР ПЕСОК	4,2 / 4,2	0	0	3,8	15,1	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 24	0,5	0,1	3,8	16,7	1,9
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,23	0,5	0,5	0	5,9	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,21 шт. / 8,37	1	0,9	0,1	11,8	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
	ДРОЖЖИ	2,5 / 2,5	0,3	0,1	0,1	1,7	0
2012	<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>1,9</b>	<b>2,8</b>	<b>30,0</b>	<b>0</b>
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	39,474 / 31,58	0,6	0	1,4	7,9	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,88 / 3,88	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0
	<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>150</b>			<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
			<b>9,9</b>	<b>9,5</b>	<b>61,5</b>	<b>358,9</b>	<b>14,1</b>



Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

**МЕНЮ**

25 июля 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ</b>	<b>200</b>	<b>6,6</b>	<b>4,9</b>	<b>23,4</b>	<b>167,8</b>	<b>0,8</b>
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	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
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,3</b>	<b>3,9</b>	<b>14,9</b>	<b>116,6</b>	<b>0,8</b>
		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
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,0</b>	<b>77,7</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				<b>13,2</b>	<b>9,7</b>	<b>53,3</b>	<b>362,1</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>БОРЦ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,4</b>	<b>6,3</b>	<b>11,5</b>	<b>109,4</b>	<b>8,2</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	50 / 37,5	0,6	0	3	14,2	1,5
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	30 / 24	0,4	0	0,6	5,0	2,9
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	55 / 33	0,7	0,1	5,2	22,9	2,6
		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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,75 / 2,75	0	2,2	0	18,5	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160 / 160	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	10 / 10	0,3	1,4	0,4	14,4	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>ШНИЦЕЛИ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>10,2</b>	<b>9,9</b>	<b>6,3</b>	<b>148,2</b>	<b>0,9</b>
		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	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	0,6	0,6	0	7,1	0
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>130</b>	<b>4,7</b>	<b>3,9</b>	<b>28,4</b>	<b>163,1</b>	<b>0</b>
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	44,2 / 44,2	4,7	0,6	28,4	104,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,25 / 4,25	0	3,3	0	28,6	0
		<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>2,5</b>	<b>27,2</b>	<b>0,6</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2,56 / 1,92	0	0	0,1	0,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,2	0



	ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	0
	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>12,6</b>	<b>51,7</b>	<b>0</b>
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>50</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,8</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
			<b>22,4</b>	<b>22,3</b>	<b>89,7</b>	<b>634,1</b>	<b>11,3</b>
<b>Полдник</b>							
	<b>СОК</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>		<b>17,4</b>	<b>74,3</b>	<b>2,4</b>
	СОК	150 / 150	0,8	0	17,4	74,3	2,4
			<b>0,8</b>		<b>17,4</b>	<b>74,3</b>	<b>13,7</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ</b>	<b>120</b>	<b>8,6</b>	<b>7,8</b>	<b>41,9</b>	<b>260,7</b>	<b>2,1</b>
	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	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	40 / 24	0,5	0,1	3,8	16,7	1,9
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
	ДРОЖЖИ	3 / 3	0,4	0,1	0,1	2,1	0
2012	<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ</b>	<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>2,8</b>	<b>3,4</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,125 / 47,3	0,9	0	2	11,9	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,82 / 5,82	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	12 / 9	0,1	0	0,5	2,9	0
	<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>180</b>			<b>13,0</b>	<b>51,6</b>	<b>0</b>
	КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
			<b>11,0</b>	<b>10,7</b>	<b>67,4</b>	<b>397,7</b>	<b>15,8</b>