

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

МЕНЮ

26 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 ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ	150	5,7	7,8	23,1	183,0	0,8
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ПШЕНО	8 / 8	0,9	0,2	5,1	25,4	0
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,5	2,3	0,1	29,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,51 шт. / 20,54	2,5	2,3	0,1	29,0	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,1	3,6	14,0	108,4	0,8
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
				13,8	18,2	47,3	402,0	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	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				1,0	0,6	21,0	97,8	14,4
Обед								
		СУП ГОРОХОВЫЙ	150	5,4	4,0	16,0	114,7	3,6
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	20 / 19,9	4,4	0,3	8,7	53,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,8	13,5	20,8	244,3	13,1
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	183,08 / 119	2,3	0,5	18,7	82,4	9,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	21,33 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	70 / 63	11,1	9,5	0	123,6	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3		10,7	43,3	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	8,919 / 8,919	0,3	0	4,3	18,2	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
			23,4	18,0	72,1	518,4	31,1
Полдник							
	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
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,5	4,6	34,0	199,0	0,2
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,2 / 1,2	0	0,9	0	7,1	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,41	0,7	0,6	0	7,7	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	47 / 47	4,8	0,6	29,9	141,3	0
	ДРОЖЖИ	1,8 / 1,8	0,2	0	0	1,3	0
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
			6,5	4,6	44,8	242,0	31,3
Ужин 1							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧА)	150	4,4	4,9	13,8	117,8	0,6
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,135 / 125,135	3,3	3	5,9	67,6	0,6
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	10 / 9,9	1,1	0,3	5,2	27,5	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	26,2	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	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
			5,9	5,0	29,5	186,7	31,9

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 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 ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ	180	6,7	8,7	26,7	209,1	0,9
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		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	3,9	0,1	29,8	0
		ПШЕНО	10 / 10	1,1	0,3	6,4	31,7	0
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,0	4,4	16,8	130,5	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	2 / 2	0,2	0	1	4,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
				16,4	20,1	58,7	475,4	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	120	0,4	0,4	10,3	49,6	10,6
		ЯБЛОКИ	120 / 105,6	0,4	0,4	10,3	49,6	16,9
				0,9	0,5	19,5	91,0	13,2
Обед								
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	7,8	6,9	21,3	170,3	0,3
		КАРТОФЕЛЬ	70 / 45,5	0,9	0,2	6,7	31,5	0
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	30 / 30	6,6	0,5	13,1	80,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	16,0	16,6	24,8	294,9	15,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	215,38 / 140	2,7	0,6	22	97,0	11,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	32 / 24	0,3	0	1,5	7,6	0,5
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	80 / 72	12,7	10,8	0	141,3	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3	0,1	12,5	51,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0

СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ		10,965 / 10,965	0,3	0,1	5,2	22,3	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	11,4	53,3	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
			29,0	24,2	89,3	661,3	29,1
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.		180			14,5	57,3	0
КИСЕЛЬ СУХОЙ		20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		70	7,2	4,7	40,9	229,4	0,2
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		1,2 / 1,2	0	0,9	0	7,1	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,12 шт. / 4,91	0,6	0,6	0	6,9	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ		55 / 55	5,6	0,7	34,9	165,3	0
ДРОЖЖИ		1,8 / 1,8	0,2	0	0	1,3	0
ВАНИЛИН		1 / 1	0	0	0	0,0	0
			7,2	4,7	55,4	286,7	29,3
Ужин 1							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧА)		200	7,2	7,5	22,5	184,8	0,9
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ		20 / 20	2,4	0,7	10,4	55,4	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
САХАР ПЕСОК		4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,1		7,6	30,1	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ		0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
САХАР ПЕСОК		8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
			9,1	7,7	41,5	268,2	30,2