

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К./

МЕНЮ

26 декабря 2024 г.

Ясли 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,5	7,7	20,4	172,9	0,7
		САХАР ПЕСОК	3/3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130/130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,172/5,17	0	4	0	34,8	0
		ПШЕНО	18/18	2	0,5	11,6	57,1	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,6	3,3	12,6	96,6	0,7
		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
		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
				10,6	11,6	43,0	321,3	1,4
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.	150	1,0	3,3	6,2	56,1	3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2/2	0	0	0	0,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8/6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10/8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45/31,5	0,6	0,1	4,9	21,9	2,5
		СМЕТАНА	9/9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1/1	0	0	0	0,0	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	9,1	9,0	6,0	136,2	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.)	0,14 шт. / 5,51	0,7	0,6	0	7,8	0
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	90	7,7	1,7	15,3	102,6	0
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	35/35	7,7	0,6	15,3	94,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,4/1,4	0	1,1	0	8,4	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3		10,7	43,4	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	8,966/8,966	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	6,9	32,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,172/15,17	1,1	0,1	6,9	32,3	0
				21,7	14,5	60,6	444,0	5,1

Полдник

		ЯБЛОКО	140	0,5	0,5	11,0	52,1	4,9
	ЯБЛОКИ		140 / 123,2	0,5	0,5	11	52,1	7,9
				0,5	0,5	11,0	52,1	10,0

Ужин 1

		ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ С МОЛОЧ.СОУСОМ	90/20	15,6	12,6	18,9	246,3	1,5
2008	224							
	ТВОРОГ		70 / 70	12,2	5,9	1,9	106,5	0,2
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ		0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
	КРУПА МАННАЯ		6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
	САХАР ПЕСОК		7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,24 шт. / 9,66	1,1	1	0,1	13,7	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2,7 / 2,7	0	2,5	0	21,9	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
	ВАНИЛИН		1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	ЯБЛОКИ		30 / 26,4	0,1	0,1	2,4	11,2	1,7
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		2,069 / 2,069	0	0	1,5	5,9	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,3	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН		15,172 / 15,17	1,1	0,1	6,9	32,3	
		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
				16,7	12,7	36,6	321,6	11,5

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС, Радуга

ГБОУ СОШ № 14

С. Галушко О.Ж.

МЕНЮ

26 декабря 2024 г.

Сад 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,7	8,5	24,4	203,3	0,9
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		ПШЕНО	20 / 20	2,2	0,5	12,8	63,4	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,2	15,4	122,0	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		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
				13,6	13,6	54,8	403,0	1,8
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.	200	1,3	6,3	7,3	87,0	3,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,778 / 2,778	0	2,2	0	18,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 35	0,7	0,1	5,6	24,3	2,8
		СМЕТАНА	10 / 10	0,3	1,4	0,4	14,4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	10,1	9,9	6,1	147,3	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. / 5,07	0,6	0,6	0	7,2	0
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	12,1	2,1	24,1	158,2	0
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	55 / 55	12,1	0,8	24,1	148,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,7 / 1,7	0	1,3	0	10,1	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
				28,3	18,9	77,9	576,1	5,9

Полдник

	ЯБЛОКО	140	0,5	0,5	11,0	52,1	4,9
ЯБЛОКИ		140 / 123,2	0,5	0,5	11	52,1	7,9
			0,5	0,5	11,0	52,1	10,8

Ужин 1

2003	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ С МОЛОЧ.СОУСОМ	110/30	19,9	15,5	24,7	309,8	1,8
	ТВОРОГ		90 / 90	15,7	7,6	2,5	136,9	0,2
	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ		1,12 / 1,12	0	0	0	0,0	0
	КРУПА МАННАЯ		8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
	САХАР ПЕСОК		10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		0,25 шт. / 10,16	1,2	1,1	0,1	14,4	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		80 / 80	2,1	2	3,8	43,2	0,4
	БАНИЛИН		1,6 / 1,6	0	0	0	0,0	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
	ЯБЛОКИ		35 / 30,8	0,1	0,1	2,7	13,1	2
	КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		1,984 / 1,98	0	0	1,4	5,6	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	
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.		180			13,0	51,6	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ		18 / 18	0	0	13	51,6	0
				21,3	15,6	46,8	404,1	12,6

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС Радуга

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К.

МЕНЮ

25 декабря 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 МАННАЯ	200	6,5	4,3	24,4	165,4	0,9
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
2012		СЫР	16	3,4	3,5		52,3	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	15,969 / 15,969	3,4	3,5	0	52,3	0
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
				12,4	8,7	47,2	327,7	2,0
Обед								
		СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	5,2	7,2	27,3	185,3	3,
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144 / 144	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,82	0,9	0,8	0	9,6	0
		СМЕТАНА	7 / 7	0,2	1	0,3	10,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80/30	10,3	10,1	12,5	176,1	1,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,96	0,6	0,6	0	7,0	0
		РИС	13 / 13	0,9	0,1	8,7	39,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	7,5 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
		СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	130	2,5	5,0	13,9	105,3	6,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0