

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

МЕНЮ

27 февраля 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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ МОЛОЧНАЯ	200/5	6,6	8,8	22,4	197,9	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 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	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
				13,2	13,6	52,3	392,2	1,6
Обед								
		СУП С МАКАРО.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ <i>и суп с картофелем</i>	200	2,4	7,0	14,6	125,6	3,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,959 / 2,959	0	2,3	0	19,9	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	0,3
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60,6 / 39,39	0,8	0,2	6,2	27,3	3,2
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	11,0	10,7	6,1	158,1	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.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,89	0,6	0,6	0	6,9	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,3	3,8	19,8	120,3	9,3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	175 / 113,75	2,2	0,5	17,9	78,8	9,1
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,959 / 2,959	0	2,3	0	19,9	0
		КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	12,1	56,9	44,1
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	11,02 / 11,02	0,4	0,2	4,8	28,2	48,5
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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
		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
				21,6	22,2	81,0	595,4	59,6
Полдник								
ЯБЛОКО			100	0,4	0,4	7,8	37,3	3,5
ЯБЛОКИ			100 / 88	0,4	0,4	7,8	37,3	5,6
				0,4	0,4	7,8	37,3	63,1
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ, С ПОВИДЛОМ	100/20	19,9	13,3	30,6	315,1	0,5
ТВОРОГ			90 / 90	15,7	7,6	2,5	136,9	0,2
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ			1,2 / 1,2	0	0	0	0,0	0
КРУПА МАННАЯ			10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
САХАР ПЕСОК			5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,26 шт. / 10,2	1,2	1,1	0,1	14,4	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			3,5 / 3,5	0	3,3	0	28,4	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
ВАНИЛИН			1,7 / 1,7	0	0	0	0,0	0
ПОВИДЛО			20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ			55 / 41,25	0,5	0	2,5	13,0	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
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.			180			14,5	57,3	0
КИСЕЛЬ СУХОЙ			20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
				21,3	13,4	54,2	415,1	63,6

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

МЕНЮ

27 февраля 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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ МОЛОЧНАЯ	150/5	5,4	7,9	18,7	169,1	0,6
		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	3,9	0	33,7	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	18 / 18	2,1	1	10,1	57,1	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,4	3,1	12,4	93,9	0,6
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	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
				10,3	11,6	41,1	314,8	1,2
Обед								
		СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ <i>и сушенными</i>	150	2,0	3,4	11,7	82,0	3,1
		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	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	8 / 8	0,9	0,1	5,1	24,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	50	10,2	10,0	6,0	147,6	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	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,71	0,7	0,7	0	8,1	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,6	2,5	16,1	91,1	7,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,7 / 1,7	0	1,3	0	10,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	143,85 / 93,5	1,8	0,4	14,7	64,8	7,5
		КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,3	48,0	35,7
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	8,929 / 8,929	0,3	0,1	3,9	22,9	39,3
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	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	
			18,6	16,5	66,4	474,1	48,5	
Полдник								
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	7,8	37,3	3,5	
ЯБЛОКИ		100 / 88	0,4	0,4	7,8	37,3	5,6	
			0,4	0,4	7,8	37,3	52,0	
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ, С ПОВИДЛОМ	80/10	13,8	9,2	18,2	206,2	1
ТВОРОГ		60 / 60	10,5	5,1	1,6	91,3	0,1	
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ		0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0	
КРУПА МАННАЯ		6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0	
САХАР ПЕСОК		3 / 3	0	0	2,7	10,8	0	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)		1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ		2 / 2	0	1,9	0	16,2	0	
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ		40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2	
ВАНИЛИН		1 / 1	0	0	0	0,0	0	
ПОВИДЛО		10 / 10	0	0	6	23,9	0	
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ		45 / 33,75	0,4	0	2,1	10,6	0,7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		15	1,0	0,1	6,8	32,0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.		15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	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	
			14,8	9,3	35,8	281,2	53,0	

лизирующее общеобразовательные программы дошкольного образования, "детский сад №18 "радуга"