

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"  
ГБОУ СОШ № 14  
/Савина Т.С./

# МЕНЮ

27 апреля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,3</b>	<b>3,5</b>	<b>20,2</b>	<b>135,5</b>	<b>0,6</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,128 / 125,128	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		ПШЕНО	18 / 18	2	0,5	11,6	57,1	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,5</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>96,2</b>	<b>0,6</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,128 / 125,128	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,538 / 1,538	0,2	0	0,7	3,5	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				<b>10,4</b>	<b>6,7</b>	<b>43,0</b>	<b>279,3</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КБ</b>	<b>150</b>	<b>3,9</b>	<b>4,4</b>	<b>18,4</b>	<b>123,0</b>	<b>2,7</b>
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт. / 7,18	0,9	0,8	0,1	10,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		<b>КОТЛЕТА КУРИНАЯ</b>	<b>60</b>	<b>9,1</b>	<b>9,0</b>	<b>6,1</b>	<b>136,2</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. / 5,12	0,7	0,6	0	7,2	0
<b>2012</b>	<b>336</b>	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>120</b>	<b>3,0</b>	<b>2,2</b>	<b>8,2</b>	<b>64,8</b>	<b>0,9</b>
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,2 / 2,2	0	2,1	0	17,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15,128 / 11,35	0,1	0	0,7	3,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,8 / 7,3	0,1	0	0,5	2,7	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3,2 / 3,2	0,2	0	0,5	3,0	0,6



		ЧЕШОК	1,1/1	0,1	0	0,3	1,4	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ</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>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>20,1</b>	<b>16,1</b>	<b>68,4</b>	<b>485,9</b>	<b>5,5</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>80</b>	<b>6,2</b>	<b>7,9</b>	<b>2,7</b>	<b>101,3</b>	<b>0,3</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50/50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3/3	0	2,4	0	17,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	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>2012</b>	<b>393</b>	<b>ЧАЙ БЕЗ САХАРА</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180/180	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6/0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		<b>ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА</b>	<b>20</b>					<b>0</b>
		КОНФЕТА	20/20	0	0	0	0,0	0
				<b>7,7</b>	<b>8,0</b>	<b>12,1</b>	<b>145,4</b>	<b>5,8</b>



Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"  
ГБОУ СОШ № 14  
/Савина Т.С./

## МЕНЮ

27 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>4,3</b>	<b>23,9</b>	<b>164,2</b>	<b>0,8</b>
		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	0	0	0,0	0
		ПШЕНО	20 / 20	2,2	0,5	12,8	63,4	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>15,8</b>	<b>119,6</b>	<b>0,8</b>
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,966 / 1,966	0,2	0	1	4,5	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>13,1</b>	<b>9,0</b>	<b>54,7</b>	<b>361,5</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б</b>	<b>200</b>	<b>5,0</b>	<b>5,7</b>	<b>25,5</b>	<b>167,3</b>	<b>2,9</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	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. / 6,84	0,9	0,8	0	9,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		<b>КОТЛЕТА КУРИНАЯ</b>	<b>70</b>	<b>11,1</b>	<b>10,7</b>	<b>6,1</b>	<b>158,4</b>	<b>0,8</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.	80 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,12	0,7	0,6	0	7,2	0
<b>2012</b>	<b>336</b>	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>130</b>	<b>3,4</b>	<b>3,0</b>	<b>9,7</b>	<b>79,5</b>	<b>1,4</b>
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	200 / 160	2,8	0,2	6,8	40,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,5	0,1	0	0,6	3,2	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1



		<b>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ</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>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>53,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,043 / 25,04	1,8	0,2	11,5	53,4	0
				<b>24,6</b>	<b>20,0</b>	<b>84,7</b>	<b>602,1</b>	<b>6,7</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>8,6</b>	<b>10,1</b>	<b>2,8</b>	<b>129,9</b>	<b>0,3</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60,17	7,2	6,5	0,4	85,1	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>53,4</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,043 / 25,04	1,8	0,2	11,5	53,4	0
<b>2012</b>	<b>393</b>	<b>ЧАЙ БЕЗ САХАРА</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
		<b>ШОКОЛАДНАЯ КОНФЕТА</b>	<b>20</b>					<b>0</b>
		КОНФЕТА	20 / 20	0	0	0	0,0	0
				<b>10,5</b>	<b>10,3</b>	<b>14,5</b>	<b>184,4</b>	<b>7,0</b>