

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

27 июня 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								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,0	7,1	19,3	163,6	0,6
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,116 / 125,116	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,116 / 5,116	0	3,9	0	34,5	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
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				10,1	11,0	41,9	312,0	1,3
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ КВАШЕНОЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,9	4,2	9,3	81,1	7,4
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	40 / 30	0,5	0	2,4	11,3	1,2
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	30 / 24	0,4	0	0,6	5,0	2,9
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 27	0,5	0,1	4,3	18,7	2,2
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		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
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130 / 130	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	0,001 / 0,001	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,001 / 0,001	0	0	0	0,0	0
		РЫБНОЕ СУФЛЕ	60	10,7	6,9	7,2	127,8	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	8,6 / 8,6	0,7	0,1	3,9	18,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6 / 2,6	0	2,4	0	21,1	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	94,3 / 50	7,6	0,5	0	32,4	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,21 шт. / 8,44	1	0,9	0,1	12,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,6 / 2,6	0	2	0	15,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6 / 7,2	0,1	0	0,5	2,7	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	17,1 / 12,9	0,2	0	0,8	4,1	0,2
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,9	3,4	24,0	138,8	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	37,4 / 37,4	3,9	0,5	24	113,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,721 / 3,72	0	2,9	0	25,0	0

	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,1	45,8	0
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	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	32,2	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,116 / 15,116	1,1	0,1	6,9	32,2	0
			20,3	15,0	74,0	499,1	9,5
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	14,4
Ужин 1							
	ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ	100	8,2	7,4	41,1	253,3	2,1
	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.)	0,09 шт. / 3,74	0,5	0,4	0	5,3	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,21 шт. / 8,32	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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	2,8	30,1	0
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	39,535 / 31,63	0,6	0	1,4	8,0	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
	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,2	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,116 / 15,116	1,1	0,1	6,9	32,2	0
			10,0	9,4	61,6	358,6	16,5



Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

27 июня 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								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,1	8,0	23,0	191,2	0,8
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	160 / 160	4,2	3,8	7,5	86,4	0,8
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,067 / 5,067	0	3,9	0	34,1	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
		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
				12,7	12,8	52,9	385,5	1,6
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ КВАШЕНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	5,5	12,1	105,6	9,5
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	50 / 37,5	0,6	0	3	14,2	1,5
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	40 / 32	0,6	0	0,9	6,7	3,8
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173,3 / 173,3	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	0,001 / 0,001	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,001 / 0,001	0	0	0	0,0	0
		РЫБНОЕ СУФЛЕ	70	12,5	8,1	8,6	150,4	1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	110 / 58,3	8,8	0,5	0	37,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,13	1,2	1,1	0,1	14,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	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
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,7	3,9	28,4	163,2	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	44,2 / 44,2	4,7	0,6	28,4	134,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,267 / 4,267	0	3,3	0	28,7	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,2		12,6	51,7	0

	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	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
			24,6	18,0	90,1	605,4	12,1
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	17,0
Ужин 1							
	ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ	120	8,6	7,8	41,9	260,6	2,1
	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.)	0,12 шт. / 4,8	0,6	0,6	0	6,8	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,13	1,2	1,1	0,1	14,3	
	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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,8	3,4	42,8	0
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,2 / 47,36	0,9	0	2	12,0	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
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			13,0	51,6	0
	КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	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	0
			11,0	10,7	67,4	397,7	19,1

