

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

МЕНЮ

28 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,9	3,9	21,7	148,1	0,8
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,2	3,6	14,3	109,8	0,8
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,6 / 1,6	0,2	0	0,8	3,7	0
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				11,7	7,7	45,8	305,5	1,6
Обед								
		СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА КБ	150	3,7	4,1	18,8	122,2	2,9
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 29,25	0,6	0,1	4,6	20,3	2,4
		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
		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.)	0,12 шт. / 4,62	0,6	0,5	0	6,6	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
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/20	8,6	8,5	8,7	141,3	1,1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7,4 / 7,4	0	0	0	0,0	0
		РИС	8,8 / 8,8	0,6	0,1	5,9	26,4	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6 / 8,1	0,1	0	0,6	3,0	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1 / 2,1	0	2	0	17,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2,6 / 2,6	0,1	0	0,5	2,4	0,5
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6 / 2,6	0,3	0	1,6	7,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,66	0,6	0,5	0	6,6	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2 / 1,5	0	0	0,1	0,5	0
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,8	1,8	7,6	57,6	0,7
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	163,462 / 130,79	2,3	0,1	5,6	32,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0

		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	18,077 / 13,56	0,2	0	0,8	4,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,3 / 6,1	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2,7 / 2,7	0,1	0	0,5	2,5	0,5
		ЧЕСНОК	0,9 / 0,8	0,1	0	0,2	1,1	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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				19,2	14,9	70,8	483,0	6,3
Полдник								
		РЯЖЕНКА	130	3,6	3,1	5,0	63,2	0,2
		РЯЖЕНКА	130 / 130	3,6	3,1	5	63,2	0,4
		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	10,6	47,8	0
		ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	15 / 15	0,4	0,5	10,6	47,8	0
				4,0	3,6	15,6	111,0	6,5
Ужин 1								
		РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД ОМЛЕТОМ	60	9,9	9,9	2,0	129,8	0,3
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	80 / 42,4	6,4	0,4	0	27,5	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	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
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,0	1
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0,6	2,3	2,5	31,5	0,3
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	31,923 / 23,94	0,4	0	1,9	9,1	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	8 / 8	0,1	0	0,1	0,9	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,38 / 2	0	0	0,2	0,7	0,1
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	6,15 / 4	0,1	0	0,3	1,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
				12,1	12,3	20,4	232,0	8,1

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

МЕНЮ

28 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	4,7	25,2	173,6	0,9
		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	0	0	0,0	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	22 / 22	2,1	0,3	13,1	62,0	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,0	4,4	16,8	130,5	0,9
		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
		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
				14,2	10,0	57,0	381,8	1,8
Обед								
		СУП С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	4,9	5,5	26,1	167,5	3,2
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 32,5	0,7	0,1	5,1	22,5	2,6
		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
		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.)	0,12 шт. / 4,85	0,6	0,6	0	6,8	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
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/30	9,4	9,2	11,9	163,3	1,5
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	73,636 / 41,22	7,3	6,2	0	81,6	0,3
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,2 / 9,2	0	0	0	0,0	0
		РИС	12,3 / 12,3	0,9	0,1	8,3	36,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,6 / 8,9	0,1	0	0,6	3,2	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6 / 2,6	0	2,4	0	21,1	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4,1 / 4,1	0,2	0	0,7	3,8	0,7
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,3 / 3,3	0,4	0	2,1	9,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт. / 4,05	0,5	0,5	0	5,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	4 / 3	0	0	0,2	1,0	0,1
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,2	2,7	8,9	73,7	1,1
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	184,646 / 147,74	2,6	0,1	6,3	37,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0

		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	27,778 / 20,84	0,3	0	1,3	6,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,2 / 7,8	0,1	0	0,5	2,9	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4,6 / 4,6	0,2	0	0,8	4,2	0,8
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		13,1	54,1	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	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
				22,3	17,9	88,4	593,1	7,6
Полдник								
		РЯЖЕНКА	160	4,4	3,8	6,1	77,8	0,2
		РЯЖЕНКА	160 / 160	4,4	3,8	6,1	77,8	0,5
		ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0
		ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	30 / 30	0,8	1	23,2	106,2	0
				5,2	4,8	29,3	184,0	7,8
Ужин 1								
		РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД ОМЛЕТОМ	80	14,2	11,2	2,7	160,0	0,4
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	100 / 53	8	0,5	0	34,4	0,4
		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
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,051 / 25,05	1,8	0,2	11,5	53,4	0
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,5	1,3
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		ЛИМОН	8 / 8	0,1	0	0,2	2,4	1,3
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	50	0,8	3,4	3,7	47,5	0,3
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	47,98 / 35,99	0,5	0	2,9	13,6	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	12 / 12	0,1	0	0,2	1,4	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,6 / 3	0	0	0,2	1,1	0,1
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	9,192 / 5,99	0,2	0	0,4	2,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0
				17,0	14,8	25,7	293,4	9,8