

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

28 мая 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	170,1	0,6
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,135 / 125,135	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,135 / 5,135	0	3,9	0	34,6	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	18 / 18	2,1	1	10,1	57,1	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,4	3,1	12,4	94,0	0,6
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,135 / 125,135	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		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
2008	14	СЫР	10	2,3	3,0		36,3	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	10,27 / 9,97	2,3	2,9	0	36,3	0,2
				12,6	14,6	41,1	352,2	1,2
Обед								
		СУП с <i>Колбасой со сметаной</i>	150	1,8	3,4	10,7	77,0	2,7
		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 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		<i>Морковь</i> МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	<i>2/2</i> 2 / 2	0	0,1	5,1	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 27	0,5	0,1	4,3	18,7	2,2
		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	136,1	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. / 5,4	0,7	0,6	0	7,7	0
		СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	120	2,0	3,7	11,2	82,9	5,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	170,67 / 128	1,8	0,1	10,3	48,4	5,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3		10,7	43,3	0

		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	8,919 / 8,919	0,3	0	4,3	18,2	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.	15,135 / 15,135	1,1	0,1	6,9	32,2	0
				16,8	16,6	61,0	444,9	10,0
Полдник								
		ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	9,4	44,6	4,2
		ЯБЛОКИ	120 / 105,6	0,4	0,4	9,4	44,6	6,8
				0,4	0,4	9,4	44,6	14,2
Ужин 1								
2008	224	ПУДИНГ ТВОРОЖНОМОРКОВНЫЙ С ПОВИДЛОМ	90/15	17,2	10,8	21,7	247,5	0,4
		ТВОРОГ	80 / 80	13,9	6,8	2,2	121,7	0,2
		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.)	0,24 шт. / 9,73	1,1	1	0,1	13,8	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	15,135 / 15,135	0,1	0	9,1	36,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	40 / 30	0,4	0	1,9	9,5	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,2	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,135 / 15,135	1,1	0,1	6,9	32,2	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
				18,3	10,9	39,4	322,7	14,6

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Галушко О.К.

МЕНЮ

28 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая 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
		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
2008	14	СЫР	13	3,0	3,9		47,2	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	13,417 / 13,02	3	3,8	0	47,4	0,2
				16,2	17,5	52,3	439,4	1,6
Обед								
		СУП С Хлебными СМЕТАНОЙ	200	2,1	6,6	12,9	115,4	2,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,833 / 2,83	0	2,2	0	19,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		МЯСО	30 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	10,1	9,9	6,1	147,2	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	0,6	0,6	0	7,1	0
		СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	150	2,7	3,7	15,1	99,8	7,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	233,84 / 175,38	2,5	0,2	14	66,3	7
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		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
				19,7	20,8	74,5	546,0	12,7
Полдник								
		ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	9,4	44,6	4,2
		ЯБЛОКИ	120 / 105,6	0,4	0,4	9,4	44,6	6,8
				0,4	0,4	9,4	44,6	16,9
Ужин 1								
2008	224	ПУДИНГ ТВОРОЖНОМОРКОВНЫЙ С ПОВИДЛОМ	110/20	21,4	13,3	29,3	314,8	1,3
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	8 / 8	0,8	0,1	5,1	23,7	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		ВАНИЛИН	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	50 / 37,5	0,5	0	2,4	11,8	0,8
		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
				22,8	13,4	52,9	414,8	18,2