

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Калушко О.К./

**МЕНЮ**

28 октября 2024 г.

**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,3</b>	<b>7,3</b>	<b>22,4</b>	<b>171,3</b>	<b>0,7</b>
		КРУПА МАННАЯ	18 / 18	1,8	0,2	11,6	53,3	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	19,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>27,4</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,0</b>	<b>51,8</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				<b>6,9</b>	<b>11,8</b>	<b>39,4</b>	<b>280,3</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>								
2010	66	<b>ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>4,3</b>	<b>9,4</b>	<b>80,2</b>	<b>6,6</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,8 / 0,8	0	0,7	0	4,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 33,75	0,7	0,1	5,3	23,4	2,7
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	10 / 7,4	0,2	0	0,5	2,7	3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	0,7 / 0,6	0	0	0,2	0,8	0
		<b>ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ</b>	<b>60</b>	<b>8,6</b>	<b>8,7</b>	<b>3,0</b>	<b>119,6</b>	<b>1,3</b>
		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
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>90</b>	<b>4,2</b>	<b>3,2</b>	<b>18,2</b>	<b>111,7</b>	<b>0</b>
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	35 / 35	4,2	1,1	18,2	97,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	62,3 / 62,3	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,632 / 2,63	0	2,1	0	17,7	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,5</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>

	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9/9	0,2	0	4,7	20,7	0
	САХАР ПЕСОК	7,5/7,5	0	0	6,8	26,9	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>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,263/ 15,26	1,1	0,1	7	32,5	0
			<b>18,7</b>	<b>16,7</b>	<b>64,6</b>	<b>468,0</b>	<b>8,6</b>
<b>Полдник</b>							
<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>
	СОК	150/150	0,8	0	19,1	82,5	6
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>11,6</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ</b>	<b>70</b>	<b>11,2</b>	<b>6,2</b>	<b>7,1</b>	<b>122,8</b>	<b>0,6</b>
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40/40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	100/53	8	0,5	0	34,4	0,4
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт. / 10,53	1,2	1,1	0,1	14,9	0
	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10/10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,0</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,263/ 15,26	1,1	0,1	7	32,5	0
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,8</b>	<b>27,7</b>	<b>0,8</b>
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5/0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8/43,8	0	0	0	0,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,5/109,5	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	0
	ЛИМОН	5/5	0	0	0,2	1,5	0,8
<b>2012</b>	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b>	<b>40</b>	<b>0,6</b>	<b>1,9</b>	<b>3,4</b>	<b>32,1</b>	<b>1,6</b>
	СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	50/40	0,6	0	3,2	15,1	1,6
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
	ЧЕСНОК	0,7/0,6	0	0	0,2	0,8	0
			<b>13,0</b>	<b>8,2</b>	<b>24,3</b>	<b>215,1</b>	<b>14,6</b>

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Атушко О.К./

**МЕНЮ**

28 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,5</b>	<b>8,2</b>	<b>25,5</b>	<b>198,8</b>	<b>0,9</b>
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,8</b>	<b>31,5</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	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>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				<b>8,9</b>	<b>13,0</b>	<b>48,4</b>	<b>337,8</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2010	66	<b>ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,4</b>	<b>6,1</b>	<b>10,4</b>	<b>100,2</b>	<b>4,4</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	60 / 48	0,9	0	2,1	12,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 37,5	0,8	0,2	5,9	23,0	3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СМЕТАНА	8 / 8	0,2	1,1	0,3	11,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		<b>ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ</b>	<b>80</b>	<b>9,9</b>	<b>9,6</b>	<b>5,6</b>	<b>143,1</b>	<b>1,8</b>
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14 / 11,76	0,2	0	0,9	4,3	0,5
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	<b>110</b>	<b>6,6</b>	<b>4,8</b>	<b>28,6</b>	<b>179,7</b>	<b>0</b>
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	55 / 55	6,6	1,7	28,6	152,5	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,2 / 76,2	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,1 / 1,1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,04 / 4,04	0	3,1	0	27,2	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</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>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>23,6</b>	<b>21,0</b>	<b>85,6</b>	<b>609,2</b>	<b>7,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК	150	0,8	0,2	14,9	64,5	3
		СОК	150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>10,1</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ</b>	<b>80</b>	<b>14,0</b>	<b>7,9</b>	<b>7,7</b>	<b>150,0</b>	<b>0,7</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
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	130 / 68,9	10,5	0,6	0	44,6	0,5
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,1	1,2	1,1	0,1	14,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7 / 2,7	0	2,5	0	21,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	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>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,8</b>	<b>31,9</b>	<b>1</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
2014	20	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>2,0</b>	<b>4,8</b>	<b>38,6</b>	<b>2,2</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	70 / 56	0,8	0,1	4,5	21,2	2,2
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
				<b>16,5</b>	<b>10,0</b>	<b>29,4</b>	<b>263,2</b>	<b>14,0</b>