

Утверждаю

И.О. Старшего воспитателя СПДС "Радуга"
ГБОУ СОШ № 14
Савина Т.С./**МЕНЮ**

28 ноября 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								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,5	7,8	20,4	173,7	0,7
		ПШЕНО	18 / 18	2	0,5	11,6	57,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,294 / 5,29	0	4,1	0	35,6	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,4	12,6	97,9	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	1 / 1	0,2	0,2	0,1	2,6	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
				10,7	11,8	43,0	323,4	1,4
Обед								
		БОРЩ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	2,0	4,9	10,1	87,9	8,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 31,5	0,6	0,1	4,9	21,9	2,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА КВАШЕННАЯ	30 / 24	0,4	0	1	6,0	4,3
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	40 / 32	0,5	0	2,5	12,1	1,3
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	60	8,6	8,7	3,1	120,6	1,5
		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	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	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,1	2,7	19,3	111,1	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,941 / 2,94	0	2,3	0	19,8	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

				17,8	16,8	68,2	481,5	11,5
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	16,4
Ужин 1								
2012	447	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	50/20	4,3	4,4	29,2	171,0	0,3
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	21 / 21	2,2	0,3	13,4	63,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	51,765 / 51,765	1,4	1,3	2,4	28,0	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,71	0,6	0,5	0	6,7	0
		САХАР ПЕСОК	1,5 / 1,5	0	0	1,4	5,4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,765 / 1,765	0	1,4	0	11,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		<i>Резинка</i>	150			10,8	43,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
			15 / 15	0	0	10,8	43,0	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
				5,7	4,5	49,1	256,7	16,7



Утверждаю

И.О. Старшего воспитателя СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Савина Т.С./

МЕНЮ

28 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,7	8,5	24,4	203,6	0,9
		ПШЕНО	20 / 20	2,2	0,5	12,8	63,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,047 / 5,047	0	3,9	0	34,0	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,8	4,3	15,4	123,7	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	1,2 / 1,2	0,3	0,2	0,1	3,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	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
				13,8	13,7	54,8	405,0	1,8
Обед								
		БОРЩ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	6,4	13,4	115,3	11,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	50 / 40	0,6	0	3,2	15,1	1,6
		КАПУСТА КВАШЕННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	5,8
		СМЕТАНА	10 / 10	0,3	1,4	0,4	14,4	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	70	10,0	9,6	6,0	145,3	2,1
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15 / 12,6	0,2	0	0,9	4,7	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	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	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
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4,8	3,7	28,8	164,0	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	45 / 45	4,8	0,6	28,8	136,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,019 / 4,019	0	3,1	0	27,1	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	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.				25,047 / 25,047	1,8	0,2	11,5	53,4	0	
					22,6	20,3	91,6	621,5	15,3	
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	20,2	
Ужин 1										
2012	447	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ		100/30	8,2	8,1	52,1	310,7	0,6	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ				42 / 42	4,3	0,5	26,8	126,3	0	
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ				104,019 / 104,019	2,8	2,5	4,9	56,2	0,6	
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)				0,2 шт. / 7,85	1	0,8	0,1	11,1	0	
САХАР ПЕСОК				2,5 / 2,5	0	0	2,3	9,0	0	
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ				0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ				2,991 / 2,99	0	2,4	0	20,2	0	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ				2 / 2	0	1,9	0	16,2	0	
ПОВИДЛО				30 / 30	0,1	0	18	71,7	0	
Резинка				180			13,0	51,6	0	
				18 / 18	0	0	13	51,6	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ				25	1,8	0,2	11,5	53,4		
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.				25,047 / 25,047	1,8	0,2	11,5	53,4	0	
					10,0	8,3	76,6	415,7	20,8	