

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"
ГБОУ СОШ № 14
Галушко О.К./

МЕНЮ

29 мая 2024 г.

Ясли 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,0	7,1	19,3	163,7	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
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18/18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,4	3,0	12,6	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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,541/0,54	0,1	0	0,3	1,3	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	0	0	0,0	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20/20	1,5	0,6	10	51,8	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
				12,2	13,7	41,9	345,8	1,2
Обед								
		СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ	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
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	8/8	0,9	0,1	5,1	24,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	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	10,2	9,9	6,0	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	8/6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80/44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,4	0,7	0,6	0	7,7	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,6	2,5	16,1	91,1	7,7
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30/30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,7/1,7	0	1,3	0	10,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	155,83/93,5	1,8	0,4	14,7	64,8	7,5
		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
				18,5	16,3	65,9	464,2	12,4
Полдник								
		РЯЖЕНКА	150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,2
		РЯЖЕНКА	150 / 150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,5
				4,2	3,6	5,7	72,9	12,6
Ужин 1								
2012	249	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	80	8,9	6,3	2,0	96,0	0,3
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,6 / 1,6	0	1,2	0	9,5	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	66,62 / 35,31	5,3	0,3	0	22,9	0,2
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,51 шт. / 20,54	2,5	2,3	0,1	29,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,6 / 1,6	0	1,5	0	13,0	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
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		6,8	27,7	0,8
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЛИМОН	5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
		БУЛОЧКА	50	5,3	4,7	29,1	174,2	0,1
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт. / 3,24	0,4	0,4	0	4,6	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	40 / 40	4,1	0,5	25,5	120,2	0
		ДРОЖЖИ	1,8 / 1,8	0,2	0	0	1,3	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0,6	2,3	2,5	31,4	0,3
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	31,892 / 23,92	0,4	0	1,9	9,0	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	6,216 / 4,04	0,1	0	0,3	1,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
				16,0	13,4	47,3	361,5	14,1

29.05
www

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"
ГБОУ СОШ № 14
Галушко О.К./

МЕНЮ

29 мая 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								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,1	8,0	23,0	191,1	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	5,048 / 5,048	0	3,9	0	34,0	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,3	3,8	15,1	116,5	0,8
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,571 / 0,57	0,1	0	0,3	1,4	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
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
2008	14	СЫР	13	3,0	3,9		47,2	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	13,429 / 13,03	3	3,8	0	47,4	0,2
				15,7	16,6	53,1	432,5	1,6
Обед								
		СУП С МАКАРО.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ	200	2,2	6,6	13,8	118,9	3,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,762 / 2,76	0	2,2	0	18,5	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
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 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	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		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	11,0	10,7	6,1	158,2	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.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,95	0,6	0,6	0	7,0	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,3	3,9	19,8	120,9	9,3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	189,58 / 113,75	2,2	0,5	17,9	78,8	9,1
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,048 / 3,048	0	2,4	0	20,5	0
		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
				21,3	21,8	80,1	581,6	15,1
Полдник								
		РЯЖЕНКА	150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,2
		РЯЖЕНКА	150 / 150	4,2	3,6	5,7	72,9	0,5
				4,2	3,6	5,7	72,9	15,3
Ужин 1								
2012	249	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	100	12,6	9,4	2,7	139,1	0,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	80 / 42,4	6,4	0,4	0	27,5	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	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
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,3	1,1
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		БУЛОЧКА	60	6,4	5,5	35,9	211,7	0,2
		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	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,95	0,6	0,6	0	7,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	47 / 47	4,8	0,6	29,9	141,3	0
		ДРОЖЖИ	1,5 / 1,5	0,2	0	0	1,1	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,4	3,7	47,5	0,3
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	48 / 36	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	3,57 / 3	0	0	0,2	1,1	0,1
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	9,238 / 6,01	0,2	0	0,4	2,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0
				21,4	18,4	59,2	473,3	17,3

29.05
ср