

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

**МЕНЮ**

29 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>4,7</b>	<b>7,5</b>	<b>20,9</b>	<b>170,5</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	3/3	0	0	2,7	10,8	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
		РИС	18/18	1,2	0,2	12,1	53,9	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>12,6</b>	<b>96,6</b>	<b>0,7</b>
		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	0,5/0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5/5	0	0	0	0,0	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
2012		<b>СЫР</b>	<b>12</b>	<b>2,7</b>	<b>3,5</b>		<b>42,8</b>	<b>0</b>
		СЫР РОССИЙСКИЙ	11,765/11,765	2,7	3,5	0	42,8	0
				<b>12,5</b>	<b>14,9</b>	<b>43,5</b>	<b>361,7</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	<b>СУП ГОРОХОВЫЙ</b>	<b>150</b>	<b>5,3</b>	<b>3,9</b>	<b>14,7</b>	<b>110,5</b>	<b>0,3</b>
		КАРТОФЕЛЬ	45,294/33,97	0,7	0,1	5	23,6	0
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	20/20	4,4	0,3	8,7	53,8	0
		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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>60</b>	<b>9,0</b>	<b>8,9</b>	<b>6,0</b>	<b>135,1</b>	<b>0,7</b>
		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.)	0,12 шт./4,7	0,6	0,5	0	6,7	0
		<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	<b>110</b>	<b>3,4</b>	<b>3,1</b>	<b>20,8</b>	<b>116,7</b>	<b>9,8</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
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	160/120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>		<b>10,6</b>	<b>43,1</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	8,824/8,82	0,3	0	4,2	18,0	0
		САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	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>32,6</b>	<b>0</b>

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			15,294 / 15,29	1,1	0,1	7	32,6	0
				<b>21,6</b>	<b>16,4</b>	<b>74,6</b>	<b>511,4</b>	<b>12,2</b>
<b>Полдник</b>								
<b>ЯБЛОКО</b>			<b>123</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,1</b>	<b>57,8</b>	<b>12,3</b>
ЯБЛОКИ			123 / 123	0,5	0,5	12,1	57,8	19,7
				<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,1</b>	<b>57,8</b>	<b>24,5</b>
<b>Ужин 1</b>								
2008	224	<b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧ.СОУСОМ.</b>	<b>100/20</b>	<b>15,5</b>	<b>12,5</b>	<b>17,2</b>	<b>237,4</b>	<b>0,5</b>
ТВОРОГ			70 / 70	12,2	5,9	1,9	106,5	0,2
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ			0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
КРУПА МАННАЯ			6 / 6	0,6	0,1	3,8	17,7	0
САХАР ПЕСОК			8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,24 шт. / 9,41	1,1	1	0,1	13,3	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			2,7 / 2,7	0	2,5	0	21,9	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ			60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
ВАНИЛИН			1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ			1,765 / 1,765	0	0	1,3	5,0	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ			2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>			<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,0</b>	<b>32,6</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.			15,294 / 15,29	1,1	0,1	7	32,6	0
<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>			<b>150</b>			<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
КИСЕЛЬ СУХОЙ			15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
<b>МОРКОВЬ ТЕРТАЯ</b>			<b>50</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>4,3</b>	<b>29,8</b>	<b>2,4</b>
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ			60 / 48	0,6	0	3,3	16,8	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			1 / 1	0	1	0	9,0	0
САХАР ПЕСОК			1 / 1	0	0	1	4,0	0
				<b>17,2</b>	<b>13,6</b>	<b>39,3</b>	<b>342,8</b>	<b>27,4</b>

Утверждаю

Старший воспитатель С.А.Д.С. "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

И.А.Галушко О.К./

# МЕНЮ

29 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200/5</b>	<b>5,8</b>	<b>8,2</b>	<b>25,1</b>	<b>200,1</b>	<b>0,9</b>
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,051 / 5,05	0	3,9	0	34,0	0
		РИС	20 / 20	1,3	0,2	13,5	59,9	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,6</b>	<b>4,2</b>	<b>15,4</b>	<b>122,0</b>	<b>0,9</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	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
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	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
2012		<b>СЫР</b>	<b>14</b>	<b>3,0</b>	<b>3,1</b>		<b>46,0</b>	<b>0</b>
		СЫР РОССИЙСКИЙ	14,04 / 14,04	3	3,1	0	46,0	0
				<b>15,7</b>	<b>16,4</b>	<b>55,5</b>	<b>445,8</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	<b>СУП ГОРОХОВЫЙ</b>	<b>200</b>	<b>7,8</b>	<b>5,3</b>	<b>21,0</b>	<b>155,8</b>	<b>0,3</b>
		КАРТОФЕЛЬ	60 / 45	0,9	0,2	6,6	31,2	0
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	30 / 30	6,6	0,5	13,1	80,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15,051 / 12,04	0,2	0	0,7	3,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>10,1</b>	<b>9,9</b>	<b>6,1</b>	<b>146,9</b>	<b>0,8</b>
		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.)	0,12 шт. / 4,84	0,6	0,6	0	6,8	0
		<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b>	<b>130</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>26,1</b>	<b>151,4</b>	<b>12,3</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 150	2,9	0,6	23,7	104,0	12
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,03 / 3,03	0	2,4	0	20,4	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>12,0</b>	<b>49,1</b>	<b>0</b>
		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
		<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

