

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

30 июля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ	150	4,9	7,2	20,4	168,3	0,6
		САХАР ПЕСОК	3/3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,116/125,116	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,116/5,116	0	3,9	0	34,5	0
		ПШЕНО	8/8	0,9	0,2	5,1	25,4	0
		РИС	10/10	0,7	0,1	6,7	30,0	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	125,116/125,116	3,3	3	5,9	67,6	0,6
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5/0,5	0,1	0,1	0,1	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
2012		СЫР	8	1,7	1,7		26,0	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	8,14/7,94	1,7	1,7	0	26,0	0
				11,5	12,6	42,8	340,1	1,2
Обед								
		СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150	2,0	5,0	11,1	90,6	5,8
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80/60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45/27	0,5	0,1	4,3	18,7	2,2
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10/7,5	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8/6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		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	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2/2	0	1,6	0	11,9	0
		ЧЕСНОК	1/0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1/0,74	0	0	0	0,3	0,3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1/1	0	0	0	0,0	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	10,1	9,8	6,0	146,1	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.)	0,12 шт./4,65	0,6	0,5	0	6,6	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	43,6	0
	СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	9,07 / 9,07	0,3	0	4,3	18,5	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.	15,116 / 15,116	1,1	0,1	6,9	32,2	0
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		0,9	5,0	1,6
	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	42,4 / 39,4	0,3	0	0,9	5,0	1,6
			18,9	17,8	67,2	482,0	17,1

Полдник

2008	НЕКТАРИН	120	1,1	0,1	11,4	54,0	12
	НЕКТАРИН	120 / 120	1,1	0,1	11,4	54,0	12
			1,1	0,1	11,4	54,0	29,1

Ужин 1

2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	90/15	14,3	11,2	20,3	231,4	0,3
		ТВОРОГ	65,116 / 65,116	11,3	5,5	1,8	99,0	0,1
		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	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт. / 10,23	1,2	1,1	0,1	14,5	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	1,4 / 1,4	0	0	0	0,0	0
		ПОВИДЛО	15,116 / 15,116	0,1	0	9,1	36,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,2	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,116 / 15,116	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
				15,4	11,3	38,0	306,6	29,4

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 июля 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 ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ	200	6,0	8,0	24,2	196,2	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	5,062 / 5,06	0	3,9	0	34,0	0
		ПШЕНО	9 / 9	1	0,2	5,7	28,5	0
		РИС	11 / 11	0,8	0,1	7,4	32,9	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
		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
2012		СЫР	10	2,1	2,2		32,6	0
		СЫР РОССИЙСКИЙ	10,247 / 9,95	2,1	2,2	0	32,6	0
				14,7	15,0	54,1	423,1	1,6
Обед								
		СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,3	6,3	13,5	114,5	7
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	100 / 75	1	0,1	6	28,4	3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	50 / 30	0,6	0,1	4,7	20,8	2,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	11,0	10,7	6,1	158,1	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. / 4,93	0,6	0,6	0	6,9	0
		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,3	3,8	19,8	120,3	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	2,963 / 2,96	0	2,3	0	19,9	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
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,1	6,2	2
		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	53 / 49,3	0,4	0	1,1	6,2	2
				21,8	21,4	80,9	582,7	20,7
Полдник								
2008		НЕКТАРИН	120	1,1	0,1	11,4	54,0	12
		НЕКТАРИН	120 / 120	1,1	0,1	11,4	54,0	12
				1,1	0,1	11,4	54,0	32,7
Ужин 1								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	110/20	20,8	15,6	26,3	319,0	0,5
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,12 / 1,12	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 9,88	1,2	1	0,1	14,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		ВАНИЛИН	1,6 / 1,6	0	0	0	0,0	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,8 / 2,8	0	2,2	0	16,7	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
		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			13,0	51,6	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	0
				22,2	15,7	48,4	413,3	33,2