

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

МЕНЮ

31 января 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								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,9	3,9	21,7	148,1	0,8
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,2	3,6	14,3	109,8	0,8
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,6 / 1,6	0,2	0	0,8	3,7	0
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		СЫР	7	1,6	2,0		24,8	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	7,027 / 6,82	1,6	2	0	24,8	0,1
				13,3	9,7	45,8	330,3	1,6
II Завтрак								
		ЯБЛОКО	80	0,3	0,3	7,5	35,2	3,3
		ЯБЛОКИ	94,5 / 83,2	0,3	0,3	7,5	35,2	5,3
				0,3	0,3	7,5	35,2	4,9
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	150	4,2	4,4	20,8	133,9	3,9
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	64,62 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ						
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,3	0	16,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	10,0	9,8	10,2	163,0	1,5
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,4 / 8,4	0	0	0	0,0	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0

		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,41	0,7	0,6	0	7,7	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8,53 / 6,4	0,1	0	0,4	2,0	0,1
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,8	1,8	7,6	57,6	0,7
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	163,514 / 130,83	2,3	0,1	5,6	32,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	18,108 / 13,53	0,2	0	0,8	4,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,3 / 6,1	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2,7 / 2,7	0,1	0	0,5	2,5	0,5
		ЧЕСНОК	0,9 / 0,8	0,1	0	0,2	1,1	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
				21,1	16,5	74,3	516,4	11,0
Полдник								
		РЯЖЕНКА	13	0,4	0,3	0,5	6,3	0
		РЯЖЕНКА	12,973 / 12,97	0,4	0,3	0,5	6,3	0
		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	10,6	47,8	0
		ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	15 / 15	0,4	0,5	10,6	47,8	0
				0,8	0,8	11,1	54,1	11,0
Ужин 1								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6,9	6,1	2,7	91,2	0,3
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,14 шт. / 45,41	5,5	4,9	0,3	64,2	0
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,0	1
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
		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	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0,9	2,3	3,5	37,2	0,5
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	42,703 / 32,02	0,5	0	2,5	12,1	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	8 / 8	0,1	0	0,1	0,9	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	10 / 6,5	0,2	0	0,4	2,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
				9,4	8,5	22,1	199,1	12,8

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О. К./

МЕНЮ

31 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	4,7	25,2	173,6	0,9
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	22 / 22	2,1	0,3	13,1	62,0	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,0	4,4	16,8	130,5	0,9
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	2 / 2	0,2	0	1	4,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	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
		СЫР	12	2,8	3,5		43,8	0,1
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	12,435 / 12,03	2,8	3,5	0	43,8	0,2
				17,0	13,5	57,0	425,6	1,9
II Завтрак								
		ЯБЛОКО	113	0,5	0,5	10,6	50,1	4,8
		ЯБЛОКИ	134,8 / 118,5	0,5	0,5	10,6	50,1	7,6
				0,5	0,5	10,6	50,1	6,7
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	5,4	5,8	28,8	181,7	4,5
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	75,38 / 49	1	0,2	7,7	33,9	3,9
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	21,33 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт. / 6,61	0,8	0,8	0	9,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/30	11,4	11,5	14,8	200,8	1,9
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,2 / 11,2	0	0	0	0,0	0
		РИС	15 / 15	1	0,2	10,1	45,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2 / 3,2	0	3	0	25,9	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4 / 4	0,4	0,1	2,5	12,1	0

		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,87	0,6	0,6	0	6,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,2	2,7	8,9	73,7	1,1
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	184,609 / 147,71	2,6	0,1	6,3	37,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	27,739 / 20,83	0,3	0	1,3	6,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,2 / 7,8	0,1	0	0,5	2,9	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4,6 / 4,6	0,2	0	0,8	4,2	0,8
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		13,1	54,1	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	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	25	1,8	0,2	11,5	53,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25,043 / 25,04	1,8	0,2	11,5	53,4	0
				25,2	20,6	96,4	655,5	14,2
Полдник								
		РЯЖЕНКА	160	4,4	3,8	6,1	77,8	0,2
		РЯЖЕНКА	160 / 160	4,4	3,8	6,1	77,8	0,5
		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	0
		ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	15 / 15	0,4	0,5	11,6	53,1	0
				4,8	4,3	17,7	130,9	14,4
Ужин 1								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,6	7,7	2,8	112,1	0,3
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60,17	7,2	6,5	0,4	85,1	0
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,5	1,3
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		ЛИМОН	8 / 8	0,1	0	0,2	2,4	1,3
		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	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	50	1,0	2,8	3,8	43,6	0,5
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	44,435 / 33,33	0,5	0	2,6	12,6	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	10 / 10	0,1	0	0,2	1,2	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,3 / 7	0,1	0	0,5	2,6	0,3
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	12,522 / 8,11	0,3	0	0,5	2,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
				11,2	10,6	23,5	230,9	16,5