

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

31 мая 2024 г.

**Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,3</b>	<b>7,4</b>	<b>20,3</b>	<b>165,2</b>	<b>0,6</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ПШЕНО	18 / 18	2	0,5	11,6	57,1	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>3,0</b>	<b>12,6</b>	<b>93,8</b>	<b>0,6</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,5 / 0,5	0,1	0	0,3	1,2	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
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				<b>10,2</b>	<b>11,0</b>	<b>42,9</b>	<b>310,8</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
		<b>РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.</b>	<b>150</b>	<b>1,6</b>	<b>3,1</b>	<b>9,7</b>	<b>70,3</b>	<b>3,8</b>
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4 / 4	0,4	0	2,5	11,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	20 / 17,6	0,1	0	0,3	2,1	0,4
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ</b>	<b>60</b>	<b>9,0</b>	<b>9,0</b>	<b>6,0</b>	<b>135,5</b>	<b>0,7</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
<b>2012</b>	<b>344</b>	<b>РАГУ ОВОЩНОЕ</b>	<b>120</b>	<b>1,5</b>	<b>2,7</b>	<b>8,3</b>	<b>60,2</b>	<b>3,4</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5 / 37,5	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	64 / 38,4	0,8	0,2	6	26,6	3,1
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 7,5	0,1	0	0,5	2,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	27 / 21,6	0,4	0	0,9	5,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	13,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,1</b>	<b>45,8</b>	<b>0</b>



		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</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>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
				<b>15,8</b>	<b>15,3</b>	<b>57,4</b>	<b>417,2</b>	<b>9,1</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>3</b>
		СОК	150 / 150	0,8	0	14,9	64,5	3
				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>12,1</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)</b>	<b>150</b>	<b>4,0</b>	<b>4,7</b>	<b>15,2</b>	<b>119,9</b>	<b>0,6</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		РИС	9,9 / 9,9	0,7	0,1	6,6	29,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,6</b>	<b>26,2</b>	<b>0</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
				<b>5,1</b>	<b>4,8</b>	<b>28,6</b>	<b>178,1</b>	<b>12,7</b>

81.05  
с/с/с



Утверждаю

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

**МЕНЮ**

31 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>23,8</b>	<b>193,3</b>	<b>0,8</b>
		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 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ПШЕНО	20 / 19,8	2,2	0,5	12,6	62,7	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,3</b>	<b>3,8</b>	<b>15,1</b>	<b>116,5</b>	<b>0,8</b>
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,583 / 0,58	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
		<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
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
				<b>13,0</b>	<b>12,9</b>	<b>53,9</b>	<b>387,5</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	<b>РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУРИН.Б-НЕ.</b>	<b>200</b>	<b>2,1</b>	<b>7,3</b>	<b>11,8</b>	<b>113,7</b>	<b>3,9</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	65 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	6 / 6	0,6	0,1	3,6	17,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15,049 / 11,29	0,1	0	0,7	3,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140 / 140	0	0	0	0,0	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	28 / 24,64	0,2	0	0,4	2,9	0,5
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		<b>ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ</b>	<b>70</b>	<b>10,1</b>	<b>9,9</b>	<b>6,1</b>	<b>147,2</b>	<b>0,8</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт. / 5,05	0,6	0,6	0	7,1	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
2012	344	<b>РАГУ ОВОЩНОЕ</b>	<b>150</b>	<b>1,9</b>	<b>4,5</b>	<b>10,8</b>	<b>86,6</b>	<b>4,3</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5 / 37,5	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15,049 / 11,29	0,1	0	0,7	3,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	33,786 / 27,03	0,5	0	1,2	6,8	0



	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,01 / 3,01	0	2,4	0	20,3	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>		<b>13,1</b>	<b>54,1</b>	<b>0</b>
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</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
			<b>18,9</b>	<b>22,2</b>	<b>70,2</b>	<b>536,1</b>	<b>10,6</b>
<b>Полдник</b>							
<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>
	СОК	150 / 150	0,8	0	19,1	82,5	6
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,5</b>	<b>13,6</b>
<b>Ужин 1</b>							
	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)</b>	<b>200</b>	<b>4,2</b>	<b>4,7</b>	<b>17,3</b>	<b>129,2</b>	<b>0,6</b>
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125,049 / 125,049	3,3	3	5,9	67,5	0,6
	РИС	13 / 13	0,9	0,1	8,7	39,0	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,6</b>	<b>30,1</b>	<b>0</b>
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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
			<b>5,7</b>	<b>4,8</b>	<b>34,0</b>	<b>202,0</b>	<b>14,2</b>

Ср  
2005