

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

**МЕНЮ**

31 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	<b>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,2</b>	<b>7,3</b>	<b>19,5</b>	<b>165,4</b>	<b>0,7</b>
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	18 / 18	1,7	0,2	10,7	50,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	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>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>10,3</b>	<b>11,2</b>	<b>42,1</b>	<b>313,8</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ КВАШЕНОЙ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>4,9</b>	<b>10,1</b>	<b>88,5</b>	<b>7,5</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	40 / 32	0,5	0	2,5	12,1	1,3
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	20 / 20	0,4	0	0,5	4,1	2,4
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	45 / 33,75	0,7	0,1	5,3	23,4	2,7
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЧЕСНОК	0,001 / 0,001	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,001 / 0,001	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		<b>КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ</b>	<b>60</b>	<b>9,0</b>	<b>8,9</b>	<b>6,0</b>	<b>134,7</b>	<b>0,7</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	70 / 39,2	6,9	5,9	0	77,6	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,44	0,6	0,5	0	6,3	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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>90</b>	<b>3,1</b>	<b>2,6</b>	<b>19,3</b>	<b>110,0</b>	<b>0</b>
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,776 / 2,776	0	2,2	0	18,7	0
2008	364	<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>0,5</b>	<b>2,9</b>	<b>2,2</b>	<b>36,6</b>	<b>0,6</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27 / 27	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	4,69 / 3,75	0	0	0,3	1,2	0,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5 / 4,2	0,1	0	0,3	1,5	0,2
ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	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 СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	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>1,0</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>18,4</b>	<b>19,8</b>	<b>71,0</b>	<b>521,0</b>	<b>10,2</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ЯБЛОКО</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>12,5</b>	<b>59,2</b>	<b>5,6</b>
ЯБЛОКИ	140 / 140	0,6	0,6	12,5	59,2	9
		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>12,5</b>	<b>59,2</b>	<b>15,8</b>
<b>Ужин 1</b>						
<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>4,9</b>	<b>14,3</b>	<b>119,4</b>	<b>0,7</b>
САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,8 / 1,8	0	1,4	0	10,7	0
ПШЕНО	10 / 9,9	1	0,3	6,4	31,3	0
<b>БУЛОЧКА</b>	<b>60</b>	<b>6,1</b>	<b>4,3</b>	<b>35,9</b>	<b>201,7</b>	<b>0,2</b>
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	1,2 / 1,2	0	0,9	0	7,1	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт. / 2,22	0,3	0,3	0	3,2	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	47 / 47	4,8	0,6	29,9	141,3	0
ДРОЖЖИ	1,8 / 1,8	0,2	0	0	1,3	0
<b>КИСЕЛЬ</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>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>11,6</b>	<b>9,2</b>	<b>67,9</b>	<b>306,1</b>	<b>16,7</b>
		<b>11,9</b>	<b>9,5</b>	<b>67,9</b>	<b>306,1</b>	<b>16,7</b>

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14  
Ладушко О.К./

# МЕНЮ

31 октября 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>								
2008	184	<b>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>8,3</b>	<b>23,5</b>	<b>196,2</b>	<b>0,9</b>
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,3</b>	<b>3,9</b>	<b>14,9</b>	<b>116,6</b>	<b>0,8</b>
		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
		<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>13,1</b>	<b>53,4</b>	<b>390,5</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ КВАШЕНОЙ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>6,4</b>	<b>13,4</b>	<b>116,1</b>	<b>9,7</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	50 / 40	0,6	0	3,2	15,1	1,6
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	27,7 / 27,7	0,5	0	0,7	5,8	3,3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 45	0,9	0,2	7,1	31,2	3,6
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	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
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,8 / 2,8	0	2,6	0	22,7	0
		ЧЕСНОК	0,001 / 0,001	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,001 / 0,001	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,5 / 2,5	0	2	0	14,9	0
		<b>КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>10,1</b>	<b>10,4</b>	<b>6,1</b>	<b>151,3</b>	<b>0,8</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>130</b>	<b>5,2</b>	<b>3,8</b>	<b>32,1</b>	<b>179,3</b>	<b>0</b>
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	50 / 50	5,2	0,7	32,1	152,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,038 / 4,038	0	3,1	0	27,2	0
2008	364	<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>0,5</b>	<b>2,9</b>	<b>2,2</b>	<b>36,6</b>	<b>0,6</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27 / 27	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0

МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	4,69 / 3,75	0	0	0,3	1,2	0,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5 / 4,2	0,1	0	0,3	1,5	0,2
ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>12,6</b>	<b>51,7</b>	<b>0</b>
СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	10 / 10	0,2	0	5,3	23,0	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
		<b>23,3</b>	<b>24,0</b>	<b>94,8</b>	<b>669,5</b>	<b>12,8</b>
<b>Полдник</b>						
<b>ЯБЛОКО</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>12,5</b>	<b>59,2</b>	<b>5,6</b>
ЯБЛОКИ	140 / 140	0,6	0,6	12,5	59,2	9
		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>12,5</b>	<b>59,2</b>	<b>18,4</b>
<b>Ужин 1</b>						
<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ</b>	<b>200</b>	<b>6,1</b>	<b>5,9</b>	<b>20,3</b>	<b>160,8</b>	<b>0,9</b>
САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	170 / 170	4,5	4,1	8	91,8	0,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,8 / 1,8	0	1,4	0	10,7	0
ПШЕНО	15 / 15	1,6	0,4	9,6	47,5	0
<b>БУЛОЧКА</b>	<b>60</b>	<b>6,2</b>	<b>4,4</b>	<b>35,9</b>	<b>202,8</b>	<b>0,2</b>
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	1,2 / 1,2	0	0,9	0	7,1	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт. / 3,07	0,4	0,4	0	4,3	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	47 / 47	4,8	0,6	29,9	141,3	0
ДРОЖИ	1,8 / 1,8	0,2	0	0	1,3	0
<b>КИСЕЛЬ</b>	<b>180</b>			<b>13,0</b>	<b>51,6</b>	<b>0</b>
КИСЕЛЬ СУХОЙ	18 / 18	0	0	13	51,6	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>13,7</b>	<b>10,4</b>	<b>78,3</b>	<b>457,9</b>	<b>19,5</b>