

МЕНЮ

6 июля 2022 г.

Сад 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	200	6,9	8,6	25,3	203,4	0,9
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	22 / 22	2,1	0,3	13,1	62,0	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,9	4,4	16,3	128,7	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	30 / 30	2,4	0,3	14,7	71,4	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		СЫР	10	2,3	4,1		32,2	0
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	10 / 9,7	2,3	4,1	0	32,2	0
		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	11,7	55,8	5,3
		ЯБЛОКИ	150 / 132	0,5	0,5	11,7	55,8	8,4
				17,0	21,8	68,1	521,3	7,1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				0,5	0,1	9,2	41,4	7,9
Обед								
		БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	3,4	7,0	17,4	138,5	15,4
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	53,3 / 42,7	0,8	0	1,8	10,8	7,7
		КАРТОФЕЛЬ	100 / 60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СВЕКЛА	50 / 37,5	0,6	0	3	14,2	1,5
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	14,0	15,0	23,2	267,0	14,4
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ	216 / 129,6	2,5	0,5	20,4	89,8	10,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9 / 7,6	0,1	0	0,5	2,8	0,3

ГОВЯДИНА БК	58,6 / 61,7	10,9	9,3	0	121,1	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4,5 / 4,5	0,2	0	0,8	4,1	0,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	30 / 22,5	0,3	0	1,5	7,1	0,4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		13,1	54,1	0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	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 РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
		22,6	22,6	84,4	604,7	37,7
Полдник						
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	180	5,1	4,5	8,9	102,1	1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	189 / 189	5,1	4,5	8,9	102,1	1
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
		6,5	6,4	22,5	177,2	38,7
Ужин 1						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	8,6	12,0	2,8	145,8	0,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	31,9	1
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
ЛИМОН	6 / 6	0,1	0	0,2	1,8	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	2,9	4,6	46,1	2,3
СВЕКЛА	76,8 / 57,6	0,9	0,1	4,6	21,8	2,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		11,5	15,1	26,6	277,1	42,3

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

6 июля 2022 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	5,4	7,4	20,8	167,1	0,7
		<i>КРУПА ЯЧНЕВАЯ</i>	<i>20 / 20</i>	<i>1,9</i>	<i>0,3</i>	<i>11,9</i>	<i>56,3</i>	<i>0</i>
		<i>МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ</i>	<i>130 / 130</i>	<i>3,5</i>	<i>3,2</i>	<i>6,1</i>	<i>70,2</i>	<i>0,7</i>
		<i>СОЛЬ</i>	<i>0,8 / 0,8</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
		<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>3 / 3</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2,7</i>	<i>10,8</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ</i>	<i>5 / 5</i>	<i>0</i>	<i>3,9</i>	<i>0,1</i>	<i>29,8</i>	<i>0</i>
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,6	3,2	13,0	97,6	0,7
		<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>7 / 7</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>6,4</i>	<i>25,1</i>	<i>0</i>
		<i>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК</i>	<i>1 / 1</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,5</i>	<i>2,3</i>	<i>0</i>
		<i>МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ</i>	<i>130 / 130</i>	<i>3,5</i>	<i>3,2</i>	<i>6,1</i>	<i>70,2</i>	<i>0,7</i>
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		<i>БАТОН ПРОСТОЙ</i>	<i>20 / 20</i>	<i>1,6</i>	<i>0,2</i>	<i>9,8</i>	<i>47,6</i>	<i>0</i>
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		<i>МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ</i>	<i>5 / 5</i>	<i>0</i>	<i>3,9</i>	<i>0,1</i>	<i>29,8</i>	<i>0</i>
		СЫР	7	1,6	3,0		23,2	0
		<i>СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.</i>	<i>7,22 / 7</i>	<i>1,6</i>	<i>3</i>	<i>0</i>	<i>23,2</i>	<i>0</i>
		ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	11,7	55,8	5,3
		<i>ЯБЛОКИ</i>	<i>150 / 132</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>11,7</i>	<i>55,8</i>	<i>8,4</i>
				12,7	18,2	55,4	421,1	6,7
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		<i>СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ</i>	<i>100 / 100</i>	<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>9,2</i>	<i>41,4</i>	<i>0,8</i>
				0,5	0,1	9,2	41,4	7,5
Обед								
		БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	2,7	5,3	13,8	106,7	11,9
		<i>МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ</i>	<i>2 / 2</i>	<i>0</i>	<i>1,6</i>	<i>0</i>	<i>11,9</i>	<i>0</i>
		<i>КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ</i>	<i>40 / 32</i>	<i>0,6</i>	<i>0</i>	<i>1,4</i>	<i>8,1</i>	<i>5,8</i>
		<i>КАРТОФЕЛЬ</i>	<i>81 / 48,6</i>	<i>1</i>	<i>0,2</i>	<i>7,6</i>	<i>33,7</i>	<i>3,9</i>
		<i>ЛУК РЕПЧАТЫЙ</i>	<i>8 / 6,72</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,5</i>	<i>2,5</i>	<i>0,3</i>
		<i>МОРКОВЬ КРАСНАЯ</i>	<i>15 / 11,25</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,7</i>	<i>3,5</i>	<i>0,2</i>
		<i>ТОМАТНАЯ ПАСТА</i>	<i>2 / 2</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,4</i>	<i>1,8</i>	<i>0,4</i>
		<i>СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ</i>	<i>9 / 9</i>	<i>0,2</i>	<i>1,3</i>	<i>0,3</i>	<i>13,0</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>2,3 / 2,3</i>	<i>0</i>	<i>2,2</i>	<i>0</i>	<i>18,6</i>	<i>0</i>
		<i>СОЛЬ</i>	<i>0,8 / 0,8</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
		<i>ЧЕСНОК</i>	<i>2 / 1,7</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,5</i>	<i>2,3</i>	<i>0,1</i>
		<i>СВЕКЛА</i>	<i>40 / 30</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>	<i>2,4</i>	<i>11,3</i>	<i>1,2</i>
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11,6	13,9	16,2	222,9	10,5
		<i>ГОВЯДИНА БК</i>	<i>60 / 54</i>	<i>9,5</i>	<i>8,1</i>	<i>0</i>	<i>105,9</i>	<i>0</i>
		<i>КАРТОФЕЛЬ</i>	<i>150 / 90</i>	<i>1,7</i>	<i>0,4</i>	<i>14,2</i>	<i>62,4</i>	<i>7,2</i>
		<i>ЛУК РЕПЧАТЫЙ</i>	<i>11,9 / 10</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,7</i>	<i>3,7</i>	<i>0,4</i>

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,1	45,8	0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	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 РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	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. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		18,4	19,7	65,7	491,5	29,9
Полдник						
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	150	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	157,5 / 157,5	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	0,9	6,7	37,5	0
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	10 / 10	0,8	0,9	6,7	37,5	0
		5,0	4,7	14,1	122,6	30,7
Ужин 1						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	6,2	9,8	2,7	117,5	0,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		6,8	27,7	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
ЛИМОН	5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,7	2,4	3,8	38,5	1,9
СВЕКЛА	64 / 48	0,7	0	3,8	18,2	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5 / 2,5	0	2,4	0	20,3	0
		8,4	12,3	22,4	226,4	33,7