

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

Белюсова Т.В./

**МЕНЮ**

7 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>8,9</b>	<b>26,3</b>	<b>211,1</b>	<b>0,9</b>
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ПШЕНО	22 / 22	2,4	0,6	14,1	69,7	0
		<b>КАКАО НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>15,9</b>	<b>127,4</b>	<b>0,9</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>71,4</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	30 / 30	2,4	0,3	14,7	71,4	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>СЫР</b>	<b>10</b>	<b>2,3</b>	<b>4,1</b>		<b>32,2</b>	<b>0</b>
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	10 / 9,7	2,3	4,1	0	32,2	0
				<b>16,8</b>	<b>21,7</b>	<b>57,0</b>	<b>471,9</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>2,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б</b>	<b>200</b>	<b>12,6</b>	<b>14,2</b>	<b>30,5</b>	<b>286,4</b>	<b>5,7</b>
		КАРТОФЕЛЬ	100 / 60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт. / 5,68	0,8	0,8	0	9,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,9	0
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45 / 40,05	7,1	6	0	79,3	0,3
		<b>ТЕФТЕЛЬ КУРИНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>70</b>	<b>16,7</b>	<b>14,1</b>	<b>15,2</b>	<b>245,8</b>	<b>1,6</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,7 / 9,8	0,1	0	0,7	3,6	0,4
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	90 / 80,1	14,3	12,1	0	158,6	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 5,8	0,7	0,7	0	8,2	0
		КРУПА РИСОВАЯ	18 / 18	1,2	0,2	12,1	53,9	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0



ТОМАТНАЯ ПАСТА	3/3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>3,7</b>	<b>9,8</b>	<b>83,7</b>	<b>30,5</b>
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	200/190	2,8	0,2	6,8	40,3	28,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5/5	0,2	0	0,9	4,6	0,8
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	2/2	0	1,6	0	11,8	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	32/24	0,3	0	1,5	7,6	0,5
<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 РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	50/50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>26</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>11,8</b>	<b>55,4</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	26/26	1,9	0,2	11,8	55,4	0
<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>12,1</b>	<b>56,8</b>	<b>44</b>
САХАР ПЕСОК	8/8	0	0	7,3	28,7	0
ШИПОВНИК СУХОЙ	11/11	0,4	0,2	4,8	28,1	48,4
		<b>38,1</b>	<b>32,8</b>	<b>98,7</b>	<b>819,9</b>	<b>84,4</b>

### Полдник

<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</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 (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15/15	0	0	10,8	43,0	0
<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>70</b>	<b>6,5</b>	<b>4,9</b>	<b>36,5</b>	<b>209,8</b>	<b>0,2</b>
САХАР ПЕСОК	3,5/3,5	0	0	3,2	12,6	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30/30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	1,8/1,8	0	1,4	0	10,7	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8/1,8	0	1,7	0	14,6	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт. / 2,9	0,4	0,3	0	4,1	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	50/50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
ДРОЖЖИ	1,8/1,8	0,2	0	0	1,3	0
<i>МОЛОКО</i>	<i>130</i>	<b>6,5</b>	<b>4,9</b>	<b>47,3</b>	<b>252,8</b>	<b>84,6</b>

### Ужин 1

<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СЛАДК,МОЛОЧ,СОУСОМ,</b>	<b>120/30</b>	<b>21,2</b>	<b>15,4</b>	<b>22,7</b>	<b>303,8</b>	<b>0,5</b>
КРУПА МАННАЯ	10/10	1	0,1	6,5	29,6	0
САХАР ПЕСОК*	10/10	0	0	9,1	35,9	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	100/100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5% ЖИРНОСТИ	3/3	0	2,4	0	17,8	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	60/60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2/2	0	0	1,5	5,7	0
ВАНИЛИН	1/1	0	0	0	0,0	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 БАЙХОВЫЙ	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>26</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>11,8</b>	<b>55,4</b>	<b>0</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	26/26	1,9	0,2	11,8	55,4	0
		<b>23,2</b>	<b>15,6</b>	<b>42,1</b>	<b>389,3</b>	<b>85,1</b>



**МЕНЮ**

7 июля 2022 г.

**Ясли 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>150</b>	<b>5,7</b>	<b>7,6</b>	<b>21,5</b>	<b>173,5</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ПШЕНО	19,8 / 19,8	2,2	0,5	12,6	62,7	0
		<b>КАКАО НАПИТОК 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 ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	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>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>СЫР</b>	<b>8</b>	<b>1,9</b>	<b>3,4</b>		<b>26,6</b>	<b>0</b>
		СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ.	8,25 / 8	1,9	3,4	0	26,6	0
				<b>12,8</b>	<b>18,4</b>	<b>44,0</b>	<b>374,1</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б</b>	<b>150</b>	<b>9,1</b>	<b>10,1</b>	<b>21,8</b>	<b>202,6</b>	<b>4,4</b>
		КАРТОФЕЛЬ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1 / 6	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт. / 6,68	0,8	0,8	0	9,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	30 / 26,7	4,8	4	0	52,8	0,2
		<b>ТЕФТЕЛЬ КУРИНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>60</b>	<b>12,8</b>	<b>11,0</b>	<b>9,0</b>	<b>179,5</b>	<b>1,2</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70 / 62,3	11,1	9,4	0	123,4	0,5
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		КРУПА РИСОВАЯ	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0



ТОМАТНАЯ ПАСТА	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>130</b>	<b>3,0</b>	<b>3,6</b>	<b>8,7</b>	<b>77,1</b>	<b>27,4</b>
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	25,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	21,33 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
<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 РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	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. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>48,1</b>	<b>36</b>
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129 / 129	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
ШИПОВНИК СУХОЙ	9 / 9	0,3	0,1	3,9	23,0	39,6
		<b>29,1</b>	<b>25,3</b>	<b>74,4</b>	<b>623,4</b>	<b>71,2</b>

### Полдник

<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>180</b>			<b>14,5</b>	<b>57,3</b>	<b>0</b>
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>60</b>	<b>5,2</b>	<b>3,8</b>	<b>29,1</b>	<b>167,5</b>	<b>0,1</b>
САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1,5 / 1,5	0	1,1	0	8,9	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт. / 2,5	0,3	0,3	0	3,5	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	40 / 40	4,1	0,5	25,5	120,2	0
ДРОЖЖИ	1,5 / 1,5	0,2	0	0	1,1	0
<i>молоко</i>	<i>130</i>	<b>5,2</b>	<b>3,8</b>	<b>43,6</b>	<b>224,8</b>	<b>71,3</b>

### Ужин 1

<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СЛАДК,МОЛОЧ,СОУСОМ,</b>	<b>110/20</b>	<b>16,3</b>	<b>11,5</b>	<b>17,9</b>	<b>232,4</b>	<b>0,5</b>
КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	75 / 75	13	6,4	2,1	114,1	0,2
МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	0
ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>6,7</b>	<b>26,9</b>	<b>0</b>
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,8 / 0,8	0,2	0	0,3	1,8	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8 / 43,8	0	0	0	0,0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,5 / 109,5	0	0	0	0,0	0
САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	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. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		<b>17,9</b>	<b>11,6</b>	<b>33,7</b>	<b>302,0</b>	<b>71,8</b>