

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

/Белоусова Т.В./

МЕНЮ

16 августа 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 5,7 | 7,6 | 23,4 | 180,7 | 0,7 |
| | | САХАР ПЕСОК | 5 / 5 | 0 | 0 | 4,6 | 18,0 | 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 | 20 / 19,8 | 2,2 | 0,5 | 12,6 | 62,7 | 0 |
| | | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3,6 | 3,3 | 12,6 | 96,6 | 0,7 |
| | | 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 |
| | | БАТОН | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47,6 | 0 |
| | | БАТОН ПРОСТОЙ | 20 / 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47,6 | 0 |
| | | СЫР | 7 | 1,6 | 3,0 | | 23,2 | 0 |
| | | СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ. | 7,22 / 7 | 1,6 | 3 | 0 | 23,2 | 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 |
| | | НЕКТАРИН | 140 | 0,5 | 0,5 | 11,0 | 52,1 | 4,9 |
| | | | 140 / 123,2 | 0,5 | 0,5 | 11 | 52,1 | 7,9 |
| | | | | 13,0 | 18,5 | 56,9 | 430,0 | 6,3 |
| 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 | 7,1 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | 250 | 2,1 | 4,2 | 14,3 | 95,5 | 10,5 |
| | | КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ | 25 / 20 | 0,4 | 0 | 0,8 | 5,0 | 3,6 |
| | | КАРТОФЕЛЬ | 125 / 75 | 1,4 | 0,3 | 11,8 | 52,0 | 6 |
| | | МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 13,33 / 10 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,2 | 0,2 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,9 / 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,7 | 0,4 |
| | | ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ | 17,05 / 15 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,8 | 0,3 |
| | | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 5 / 5 | 0 | 3,9 | 0,1 | 29,8 | 0 |
| | | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 1,6 | 4,1 | 13,3 | 91,5 | 6,8 |
| | | КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ | 0 / 0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | КАРТОФЕЛЬ | 133,33 / 80 | 1,5 | 0,3 | 12,6 | 55,4 | 6,4 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,9 / 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,7 | 0,4 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 4 / 4 | 0 | 3,8 | 0 | 32,4 | 0 |
| | | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,3 | 5,1 | 3,4 | 64,9 | 14,2 |
| | | КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ | 98,8 / 79 | 1,3 | 0,1 | 3,4 | 19,9 | 14,2 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 / 5 | 0 | 5 | 0 | 45,0 | 0 |
| | | КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА | 150 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 48,1 | 36 |
| | | ШИПОВНИК СУХОЙ | 9 / 9 | 0,3 | 0,1 | 3,9 | 23,0 | 39,6 |
| | | 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 | 15 | 1,0 | 0,1 | 6,8 | 32,0 | 0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 15 / 15 | 1 | 0,1 | 6,8 | 32,0 | 0 |
| | | | 8,8 | 14,0 | 63,6 | 405,4 | 74,6 |
| Полдник | | | | | | | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР. | 150 | | | 10,8 | 43,0 | 0 |
| | 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 |
| | | | | | 10,8 | 43,0 | 74,6 |
| Ужин 1 | | | | | | | |
| | МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ | 120 | 12,4 | 13,1 | 16,3 | 219,0 | 1,6 |
| | КРУПА МАННАЯ | 6 / 6 | 0,6 | 0,1 | 3,8 | 17,7 | 0 |
| | САХАР ПЕСОК | 6 / 6 | 0 | 0 | 5,5 | 21,5 | 0 |
| | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 18 / 18 | 0,5 | 0,5 | 0,8 | 9,7 | 0,1 |
| | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 6 / 6 | 0 | 4,7 | 0,1 | 35,7 | 0 |
| | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,2 / 1,2 | 0 | 1,1 | 0 | 9,7 | 0 |
| | МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 96 / 72 | 0,9 | 0,1 | 4,6 | 22,7 | 1,4 |
| | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,5 шт. / 20 | 2,4 | 2,2 | 0,1 | 28,3 | 0 |
| | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 3 / 3 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 4,3 | 0 |
| | ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ | 45,6 / 45,6 | 7,9 | 3,9 | 1,3 | 69,4 | 0,1 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150 | 0,2 | | 6,9 | 29,0 | 1,4 |
| | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 / 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,1 | 0 |
| | | | 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 |
| | ЛИМОН | 9 / 9 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,8 | 1,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,0 | 0,1 | 6,8 | 32,0 | 0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ | 15 / 15 | 1 | 0,1 | 6,8 | 32,0 | 0 |
| | | | 13,6 | 13,2 | 30,0 | 280,0 | 77,6 |

МЕНЮ

16 августа 2022 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | | КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ | 200/5 | 5,7 | 7,1 | 27,1 | 189,6 | 0,5 |
| | | САХАР ПЕСОК | 5/5 | 0 | 0 | 4,6 | 18,0 | 0 |
| | | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 100/100 | 2,7 | 2,4 | 4,7 | 54,0 | 0,5 |
| | | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 5/5 | 0 | 3,9 | 0,1 | 29,8 | 0 |
| | | ПШЕНО | 28/27,7 | 3 | 0,8 | 17,7 | 87,8 | 0 |
| | | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,9 | 4,5 | 15,9 | 127,4 | 0,9 |
| | | КАКАО-ПОРОШОК | 0,6/0,6 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 0 |
| | | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 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 | 2,4 | 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 | 11 | 2,5 | 4,5 | | 35,2 | 0 |
| | | СЫР ТВЕРДЫЙ НЕ МЕНЕЕ 45% ЖИР. В АССОРТ. | 11/10,6 | 2,5 | 4,5 | 0 | 35,2 | 0 |
| | | | | 15,5 | 20,3 | 57,8 | 453,4 | 1,4 |
| 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 | 2,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | 250 | 2,1 | 4,2 | 14,3 | 95,5 | 10,5 |
| | | КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ | 25/20 | 0,4 | 0 | 0,8 | 5,0 | 3,6 |
| | | КАРТОФЕЛЬ | 125/75 | 1,4 | 0,3 | 11,8 | 52,0 | 6 |
| | | МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 13,33/10 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,2 | 0,2 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,9/10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,7 | 0,4 |
| | | ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ | 17,05/15 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,8 | 0,3 |
| | | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 5/5 | 0 | 3,9 | 0,1 | 29,8 | 0 |
| | | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 3,1 | 3,3 | 24,2 | 129,6 | 12,7 |
| | | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 1/1 | 0 | 0,8 | 0 | 5,9 | 0 |
| | | КАРТОФЕЛЬ | 240/144 | 2,8 | 0,6 | 22,7 | 99,8 | 11,5 |
| | | 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 ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2/2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | | КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ | 0/0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,3 | 5,1 | 3,4 | 64,9 | 14,2 |
| | | КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ | 98,8/79 | 1,3 | 0,1 | 3,4 | 19,9 | 14,2 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5/5 | 0 | 5 | 0 | 45,0 | 0 |
| | | КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА | 180 | 0,4 | 0,2 | 12,1 | 56,8 | 44 |
| | | ШИПОВНИК СУХОЙ | 11/11 | 0,4 | 0,2 | 4,8 | 28,1 | 48,4 |
| | | САХАР ПЕСОК | 8/8 | 0 | 0 | 7,3 | 28,7 | 0 |

| | | | | | | | |
|----------------|---|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 54 | 3,4 | 0,5 | 20,8 | 99,1 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ | 54 / 54 | 3,4 | 0,5 | 20,8 | 99,1 | 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 |
| | | | 11,7 | 13,4 | 83,9 | 488,6 | 83,6 |
| Полдник | | | | | | | |
| | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР. | 180 | | | 14,5 | 57,3 | 0 |
| | ЭКСТР. ПИТЬЕВЫЙ | 180 / 180 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | КИСЕЛЬ КОНЦЕНТРАТ. НА ПЛОДОВЫЙ ЭКСТР. | 20 / 20 | 0 | 0 | 14,5 | 57,3 | 0 |
| | | | | | 14,5 | 57,3 | 83,6 |
| Ужин 1 | | | | | | | |
| | МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ | 120 | 11,8 | 13,0 | 12,5 | 201,3 | 1,6 |
| | САХАР ПЕСОК | 6 / 6 | 0 | 0 | 5,5 | 21,5 | 0 |
| | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 18 / 18 | 0,5 | 0,5 | 0,8 | 9,7 | 0,1 |
| | МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ | 6 / 6 | 0 | 4,7 | 0,1 | 35,7 | 0 |
| | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,2 / 1,2 | 0 | 1,1 | 0 | 9,7 | 0 |
| | МОРКОВЬ КРАСНАЯ | 96 / 72 | 0,9 | 0,1 | 4,6 | 22,7 | 1,4 |
| | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,5 шт. / 20 | 2,4 | 2,2 | 0,1 | 28,3 | 0 |
| | СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 3 / 3 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 4,3 | 0 |
| | ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ, | 45,6 / 45,6 | 7,9 | 3,9 | 1,3 | 69,4 | 0,1 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,2 | | 7,9 | 32,9 | 1,4 |
| | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,6 / 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,4 | 0 |
| | | | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 145,9 / 145,9 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | САХАР ПЕСОК | 8 / 8 | 0 | 0 | 7,3 | 28,7 | 0 |
| | ЛИМОН | 9 / 9 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,8 | 1,4 |
| | 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 |
| | | | 13,4 | 13,1 | 29,5 | 276,9 | 86,6 |

