

**МЕНЮ**

29 сентября 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,2	8,1	26,3	205,1	0,9
		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	4 / 4	0	3,1	0,1	23,8	0
		ПШЕНО	22 / 22	2,4	0,6	14,1	69,7	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
				14,5	16,8	57,0	433,7	1,8
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	2,6
Обед								
		БОРЩ С КАП. (СВ.) И КАРТОФ.СО СМЕТАНОЙ НА К/Б	200	10,6	13,1	18,7	224,0	26,7
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	5,8
		КАРТОФЕЛЬ	86,4 / 64,8	1,2	0,3	10,2	44,9	5,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	18,75 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		СВЕКЛА	56,25 / 45	0,7	0	3,6	17,0	1,8
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	45 / 40,05	7,1	6	0	79,3	0,3
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		УКРОП	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНый СЛАДКИЙ	20 / 15	0,2	0	0,6	3,5	9
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	14,4	13,4	7,0	198,1	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	10 / 10	0,3	0,2	0,5	5,4	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
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	70 / 88 / 70,2	12,4	10,6	0	139,0	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0

	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,6	3,9	28,3	158,8	0
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	44 / 44	4,6	0,6	28,2	133,8	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	4,2 / 4,2	0	3,3	0,1	25,0	0
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,7	3,0	29,4	0,6
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	2,4 / 1,92	0	0	0,1	0,6	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
	СОЛЬ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	0,6 / 0,6	0	0	0,5	2,2	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	0
	НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,3	0,1	9,4	39,5	6,7
	АПЕЛЬСИН	40 / 28	0,3	0,1	2,1	10,8	6,7
	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	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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	6,1	1,8	63,6	5,9
	ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	58,1 / 54	0,4	0,1	1,4	7,6	5,4
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6 / 6	0	6	0	53,9	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6 / 5	0,1	0	0,4	1,9	0,2
	ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0,3
			35,3	38,8	96,6	847,9	43,4
Полдник							
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.	180			13,0	51,6	0
	КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18 / 18	0	0	13	51,6	0
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	120	13,6	7,2	52,9	320,6	0,2
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	72 / 72	7,4	0,8	45,8	216,5	0
	ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	20 / 20	3,5	1,7	0,5	30,4	0
	ДРОЖЖИ	3 / 3	0,4	0,1	0,1	2,1	0
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
			13,6	7,2	65,9	372,2	43,6
Ужин 1							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧА)	200	7,7	7,1	22,5	186,1	1
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200 / 200	5,3	4,8	9,4	108,0	1
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	20 / 20	2,4	0,7	10,4	55,4	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		7,8	32,5	1,3
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4 / 58,4	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	8 / 8	0,1	0	0,2	2,4	1,3
	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
			9,3	7,2	39,4	261,3	45,9

Согласовано

Руководитель СПДС

ГБОУ СОШ № 14

Белоусова Т.В./

МЕНЮ

29 сентября 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		
Завтрак								
		КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,7	7,6	21,7	174,2	0,7
		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	20 / 20	2,2	0,5	12,8	63,4	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
		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
				10,9	15,0	44,2	348,2	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								
		БОРЩ С КАП. (СВ.) И КАРТОФ.СО СМЕТАНОЙ	150	8,2	9,5	14,8	169,5	23,3
		МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	5,8
		КАРТОФЕЛЬ	64 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ КРАСНАЯ	14,06 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		СВЕКЛА	46,88 / 37,5	0,6	0	3	14,2	1,5
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	33,03 / 29,4	5,2	4,4	0	58,2	0,2
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		СОЛЬ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		УКРОП	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНый СЛАДКИЙ	18 / 13,5	0,2	0	0,6	3,2	8,1
		КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	60	13,6	12,8	7,4	191,0	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		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
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	71,8 / 63,9	11,3	9,7	0	126,5	0,5
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0

	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,9	3,2	23,9	134,3	0
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	37,3 / 37,3	3,9	0,5	23,9	113,5	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	0
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,7	3,0	29,4	0,6
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
	МОРКОВЬ КРАСНАЯ	2,4 / 1,92	0	0	0,1	0,6	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0
	ТОМАТНАЯ ПАСТА	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
	СОЛЬ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	0,6 / 0,6	0	0	0,5	2,2	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	0
	НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,2		8,2	34,6	5,9
	АПЕЛЬСИН	35 / 24,5	0,2	0	1,8	9,5	5,9
	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
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,3	4,0	1,2	42,4	4,2
	ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	38,7 / 36	0,3	0	0,9	5,0	3,6
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	4	0	36,0	0
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,2 / 2,7	0	0	0,2	1,0	0,1
	ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	1 / 0,8	0	0	0,1	0,4	0,5
			30,1	31,7	80,8	706,6	37,1

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
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	120	13,6	7,2	52,9	320,6	0,2
	САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	72 / 72	7,4	0,8	45,8	216,5	0
	ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0% ЖИРНОСТИ	20 / 20	3,5	1,7	0,5	30,4	0
	ДРОЖЖИ	3 / 3	0,4	0,1	0,1	2,1	0
	ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
			13,6	7,2	63,7	363,6	37,3

Ужин 1

	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧА)	200	5,8	5,7	16,7	141,7	0,8
	МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
	КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	15 / 15	1,8	0,5	7,8	41,6	0
	МАСЛО КОРОВЬЕ 82,5 % ЖИРНОСТИ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
	САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,3		6,9	29,1	1,1
	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
	ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
	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
			7,1	5,8	30,4	202,8	39,2