



МЕНЮ

1 сентября 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША ПШЕННАЯ	150	6,2	8,0	22,6	188,9	0,8
		ПШЕНО	20 / 20	2,2	0,5	12,8	63,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,6	3,2	13,0	97,6	0,7
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
				13,7	17,9	45,8	396,4	1,5
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	2,3
Обед								
		СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ	150	9,3	6,0	21,7	170,4	4,2
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	20 / 19,9	4,4	0,3	8,7	53,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 45	0,9	0,2	7,1	31,2	3,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	30 / 16,8	2,9	2,5	0	33,3	0,1
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	10 / 10	0,8	0,3	4,6	23,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	15,8	17,6	13,7	261,6	7,8
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	88,76 / 79	14,1	11,9	0	156,4	0,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	106,67 / 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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,3		10,7	43,5	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	9 / 9	0,3	0	4,3	18,4	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0

		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
		<i>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</i>	<i>40 / 40</i>	<i>2,5</i>	<i>0,4</i>	<i>15,5</i>	<i>73,4</i>	<i>0</i>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН.</i>	<i>20 / 20</i>	<i>1,4</i>	<i>0,1</i>	<i>9,1</i>	<i>42,7</i>	<i>0</i>
				29,3	24,1	70,7	591,6	14,3
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,0	3,6	7,1	81,0	0,8
		<i>МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ</i>	<i>150 / 150</i>	<i>4</i>	<i>3,6</i>	<i>7,1</i>	<i>81,0</i>	<i>0,8</i>
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0
		<i>ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ</i>	<i>15 / 15</i>	<i>1,1</i>	<i>1,5</i>	<i>11,2</i>	<i>62,6</i>	<i>0</i>
				5,1	5,1	18,3	143,6	15,1
Ужин 1								
2012	269	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	12,1	5,8	1,5	102,1	0,3
		<i>РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ</i>	<i>93 / 66,98</i>	<i>10,1</i>	<i>0,6</i>	<i>0</i>	<i>43,4</i>	<i>0,5</i>
		<i>МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ</i>	<i>30 / 30</i>	<i>0,8</i>	<i>0,8</i>	<i>1,4</i>	<i>16,2</i>	<i>0,2</i>
		<i>ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)</i>	<i>1/4 шт. / 10</i>	<i>1,2</i>	<i>1,1</i>	<i>0,1</i>	<i>14,1</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ</i>	<i>2,4 / 2,4</i>	<i>0</i>	<i>1,9</i>	<i>0</i>	<i>16,2</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>1,5 / 1,5</i>	<i>0</i>	<i>1,4</i>	<i>0</i>	<i>12,2</i>	<i>0</i>
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0
		<i>ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ</i>	<i>105,26 / 100</i>	<i>1,9</i>	<i>8,9</i>	<i>7,7</i>	<i>119,0</i>	<i>0</i>
		ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	26,2	0
		<i>ВОДА ПИТЬЕВАЯ</i>	<i>142,5 / 142,5</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
		<i>ЧАЙ ЧЕРНЫЙ</i>	<i>0,5 / 0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,2</i>	<i>1,1</i>	<i>0</i>
		<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>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН.</i>	<i>20 / 20</i>	<i>1,4</i>	<i>0,1</i>	<i>9,1</i>	<i>42,7</i>	<i>0</i>
				15,5	14,8	24,9	290,0	15,4

Утверждаю
 Старший воспитатель СПДС "Радуга"
 ГБОУ СОШ № 14
 /Галушко О.К./

МЕНЮ

1 сентября 2023 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								
2008	190	КАША ПШЕННАЯ	180	7,2	8,9	26,2	215,0	0,9
		ПШЕНО	22 / 22	2,4	0,6	14,1	69,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,0	4,4	16,8	130,5	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	2 / 2	0,2	0	1	4,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
				16,9	20,3	58,2	481,3	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								
		СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ	200	12,7	6,9	26,8	210,5	4,7
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	30 / 30	6,6	0,5	13,1	80,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	65 / 48,75	1	0,2	7,6	33,8	3,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	40 / 22,4	4	3,4	0	44,4	0,2
		БАТОН ПРОСТОЙ	10 / 10	0,8	0,1	4,5	21,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,4	15,4	24,2	288,2	13,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	192 / 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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 80,1	14,3	12,1	0	158,6	0,6
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3	0,1	12,6	51,1	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	11 / 11	0,3	0,1	5,3	22,4	0

		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
		<i>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</i>	<i>50 / 50</i>	<i>3,1</i>	<i>0,4</i>	<i>19,3</i>	<i>91,8</i>	<i>0</i>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
		<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН.</i>	<i>25 / 25</i>	<i>1,8</i>	<i>0,2</i>	<i>11,4</i>	<i>53,3</i>	<i>0</i>
			35,3	23,0	94,3	694,9	20,6	
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		<i>МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ</i>	<i>180 / 180</i>	<i>4,8</i>	<i>4,4</i>	<i>8,5</i>	<i>97,2</i>	<i>0,9</i>
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0
		<i>ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ</i>	<i>20 / 20</i>	<i>1,5</i>	<i>2</i>	<i>14,9</i>	<i>83,4</i>	<i>0</i>
			6,3	6,4	23,4	180,6	21,5	
Ужин 1								
2012	269	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	10,7	6,9	2,0	108,2	0,3
		<i>РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ</i>	<i>105 / 55,65</i>	<i>8,4</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>	<i>36,1</i>	<i>0,4</i>
		<i>МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ</i>	<i>40 / 40</i>	<i>1,1</i>	<i>1</i>	<i>1,9</i>	<i>21,6</i>	<i>0,2</i>
		<i>ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)</i>	<i>1/4 шт. / 10</i>	<i>1,2</i>	<i>1,1</i>	<i>0,1</i>	<i>14,1</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ</i>	<i>3 / 3</i>	<i>0</i>	<i>2,4</i>	<i>0</i>	<i>20,2</i>	<i>0</i>
		<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>2 / 2</i>	<i>0</i>	<i>1,9</i>	<i>0</i>	<i>16,2</i>	<i>0</i>
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0
		<i>ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ</i>	<i>105,26 / 100</i>	<i>1,9</i>	<i>8,9</i>	<i>7,7</i>	<i>119,0</i>	<i>0</i>
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,6	30,1	0
		<i>ЧАЙ ЧЕРНЫЙ</i>	<i>0,6 / 0,6</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,3</i>	<i>1,4</i>	<i>0</i>
		<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>8 / 8</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>7,3</i>	<i>28,7</i>	<i>0</i>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
		<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН.</i>	<i>25 / 25</i>	<i>1,8</i>	<i>0,2</i>	<i>11,4</i>	<i>53,3</i>	<i>0</i>
			14,5	16,0	28,7	310,6	21,8	