

Утверждаю
И.О. Старшего воспитателя СПДС "Радуга"
ГБОУ СОШ № 14
/Савина Т.С/

МЕНЮ

4 августа 2023 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,8	7,3	22,3	174,6	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		РИС	20 / 20	1,3	0,2	13,5	59,9	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.)	1/2 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
				12,3	17,2	45,5	382,1	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 ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150	5,7	8,4	10,4	132,1	3,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5 / 5	0,5	0,1	3	14,2	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	11,36 / 10	0,1	0	0,2	1,2	0,2
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	25 / 22,25	4	3,4	0	44,1	0,2
2008	314	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	9,8	9,2	5,0	136,7	0,8
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	8 / 8	0,6	0	3,6	17,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	16 / 16	0,5	0,4	0,8	8,6	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
2012	137	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	120	2,5	3,9	18,7	114,2	18,1

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50 / 50	0	0	0	0,0	0		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	13,5	0		
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2 / 2	0,1	0	0,2	1,2	0,2		
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0		
КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	170 / 102	1,9	0,4	16	70,7	8,2		
МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	24 / 18	0,2	0	1,1	5,7	0,4		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3		
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0		
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНый СЛАДКИЙ	15 / 11,25	0,1	0	0,5	2,6	6,8		
ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	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		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,5	0,1	1,5	9,7	4,5		
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	40 / 20	0,5	0,1	1,5	9,7	4,5		
		22,3	22,1	68,6	541,6	29,4		
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,0	3,6	7,1	81,0	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		СУХАРИКИ ПШЕНИЧНЫЕ	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
				5,5	4,2	17,1	132,8	30,2
Ужин 1								
		СУФЛЕ РЫБНОЕ	90	9,6	7,6	10,3	140,0	0,6
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	76,38 / 40,48	6,1	0,4	0	26,2	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	8 / 8	0,6	0	3,6	17,0	0
		ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	26,2	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
				11,6	7,8	28,5	220,9	33,2

040823

Утверждаю

И.О. Старшего воспитателя СПДС "Радуга"
ГБОУ СОШ № 14
/Савина Т.С./**МЕНЮ**
4 августа 2023 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,2	8,5	26,9	211,3	0,9
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	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
		РИС	22 / 22	1,4	0,2	14,8	66,0	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.)	1/2 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
				15,9	19,9	58,9	477,6	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								
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	7,8	10,8	13,9	173,2	5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,3 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,3	19,9	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	15,1 / 13,3	0,1	0	0,2	1,5	0,3
		СМЕТАНА	4 / 4	0,1	0,6	0,1	5,8	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	35 / 31,15	5,5	4,7	0	61,7	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
2008	314	БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	70	11,6	13,2	7,2	186,9	1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	18,2 / 18,2	0,5	0,5	0,9	9,8	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2 / 4,2	0	3,9	0	34,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0

2012	137	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,2	5,7	22,8	147,0	22,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	20,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4 / 4	0,1	0	0,5	2,3	0,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	30 / 22,5	0,3	0	1,5	7,1	0,4
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНый СЛАДКИЙ	20 / 15	0,2	0	0,6	3,5	9
		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
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,1	5,6
		ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	59 / 56	0,6	0,1	1,9	12,1	5,6
				28,0	30,4	86,8	704,8	37,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		СУХАРИКИ ПШЕНИЧНЫЕ	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
				7,1	5,3	23,5	174,9	38,0
Ужин 1								
		СУФЛЕ РЫБНОЕ	110	10,1	7,8	7,2	132,0	0,6
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	86,79 / 46	6,9	0,4	0	29,8	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,6	30,1	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	1,0	0,1	5,7	27,2	2,9
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	96 / 72	1	0,1	5,7	27,2	2,9
				12,6	8,0	29,6	232,0	41,5

04.08.23