

Утверждаю

И. о. старшего воспитателя СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Савина Т. С. /

**МЕНЮ**

4 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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 МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ</b>	<b>200</b>	<b>5,0</b>	<b>7,3</b>	<b>38,0</b>	<b>227,5</b>	<b>0,2</b>
		КРУПА МАННАЯ	22 / 22	2,2	0,2	14,1	65,2	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40 / 40	2,8	3,2	20,2	118,1	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,8</b>	<b>31,5</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	0
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,0</b>	<b>77,7</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	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 СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>	<b>20</b>	<b>2,4</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>28,3</b>	<b>0</b>
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
				<b>9,8</b>	<b>14,3</b>	<b>61,0</b>	<b>394,8</b>	<b>0,2</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>1,0</b>
<b>Обед</b>								
		<b>ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>7,0</b>	<b>13,1</b>	<b>118,5</b>	<b>14,5</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60 / 48	0,9	0	2,1	12,1	8,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70 / 49	1	0,2	7,7	33,9	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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1,48 / 1,48	0	0	0,1	0,5	0,6
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		<b>ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ</b>	<b>200</b>	<b>14,4</b>	<b>14,3</b>	<b>42,2</b>	<b>341,7</b>	<b>1,1</b>
		РИС	60 / 60	4	0,6	40,4	179,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	100 / 56	10	8,5	0	110,9	0,4
		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	
	ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1	
	<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>	<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>5,1</b>	<b>4,4</b>	<b>67,8</b>	<b>4</b>	
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60 / 57	1,1	5,1	4,4	67,8	4	
	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>		<b>13,1</b>	<b>54,1</b>	<b>0</b>	
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0	
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0	
	<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 ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0	
			<b>23,1</b>	<b>26,9</b>	<b>101,2</b>	<b>716,6</b>	<b>20,6</b>	
<b>Полдник</b>								
	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>180</b>	<b>4,8</b>	<b>4,4</b>	<b>8,5</b>	<b>97,2</b>	<b>0,9</b>	
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9	
	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>1,9</b>	<b>13,6</b>	<b>75,1</b>	<b>0</b>	
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20 / 20	1,4	1,9	13,6	75,1	0	
			<b>6,2</b>	<b>6,3</b>	<b>22,1</b>	<b>172,3</b>	<b>21,5</b>	
<b>Ужин 1</b>								
		<b>80</b>	<b>10,7</b>	<b>7,7</b>	<b>3,1</b>	<b>118,6</b>	<b>0,7</b>	
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0	
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	100 / 53	8	0,5	0	34,4	0,4	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,18	1,2	1,1	0,1	14,4	0	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7 / 2,7	0	2,5	0	21,9	0	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3	
<b>2012</b>	<b>36</b>	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>4,5</b>	<b>29,3</b>	<b>0</b>
	СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	70 / 56	0,8	0,1	4,5	21,2	0	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	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.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	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	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>13,0</b>	<b>8,8</b>	<b>24,3</b>	<b>220,7</b>	<b>22,2</b>	

Утверждаю

И. о. старшего воспитателя СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Савина Т. С. /

**МЕНЮ**

4 декабря 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ</b>	<b>150</b>	<b>4,1</b>	<b>6,5</b>	<b>29,9</b>	<b>184,8</b>	<b>0,1</b>
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30 / 30	2,1	2,4	15,2	88,6	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>27,4</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,0</b>	<b>51,8</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	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 СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>	<b>20</b>	<b>2,5</b>	<b>2,3</b>	<b>0,1</b>	<b>29,0</b>	<b>0</b>
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,51 шт. / 20,54	2,5	2,3	0,1	29,0	0
				<b>8,2</b>	<b>13,3</b>	<b>47,0</b>	<b>322,8</b>	<b>0,1</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>0,9</b>
<b>Обед</b>								
		<b>ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУРИН, БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>2,2</b>	<b>5,0</b>	<b>10,6</b>	<b>90,0</b>	<b>11,9</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 1	0	0	0,1	0,4	0,4
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		<b>ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ</b>	<b>150</b>	<b>11,9</b>	<b>11,5</b>	<b>28,1</b>	<b>253,2</b>	<b>0,9</b>
		РИС	40 / 39,6	2,7	0,4	26,7	118,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8 / 6,4	0,1	0	0,4	2,0	0,1
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4

		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>3,6</b>	<b>3,1</b>	<b>47,6</b>	<b>2,8</b>
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40 / 40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,5</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	7,5 / 7,5	0	0	6,8	26,9	0
		<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 ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>32,2</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,135 / 15,135	1,1	0,1	6,9	32,2	0
				<b>18,7</b>	<b>20,6</b>	<b>75,7</b>	<b>544,0</b>	<b>16,5</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>150</b>	<b>4,0</b>	<b>3,6</b>	<b>7,1</b>	<b>81,0</b>	<b>0,8</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>1,4</b>	<b>10,2</b>	<b>56,3</b>	<b>0</b>
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	15 / 15	1	1,4	10,2	56,3	0
				<b>5,0</b>	<b>5,0</b>	<b>17,3</b>	<b>137,3</b>	<b>17,3</b>
<b>Ужин 1</b>								
			<b>70</b>	<b>9,5</b>	<b>5,9</b>	<b>2,5</b>	<b>96,9</b>	<b>0,6</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	90 / 47,7	7,2	0,4	0	30,9	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,24 шт. / 9,73	1,1	1	0,1	13,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
<b>2012</b>	<b>36</b>	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>3,8</b>	<b>26,3</b>	<b>0</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	60 / 48	0,7	0	3,8	18,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>32,2</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,135 / 15,135	1,1	0,1	6,9	32,2	0
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,6</b>	<b>26,2</b>	<b>0</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	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>11,4</b>	<b>6,9</b>	<b>19,8</b>	<b>181,6</b>	<b>17,9</b>