



## МЕНЮ

5 июля 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	<b>150</b>	<b>6,6</b>	<b>8,7</b>	<b>21,8</b>	<b>189,3</b>	<b>0,8</b>
		КРУПА ОВСЯНАЯ	22 / 22	2,6	1,2	11,9	67,7	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>12,6</b>	<b>96,6</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	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
		<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 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>СЫР</b>	<b>7</b>	<b>1,6</b>	<b>3,0</b>		<b>23,2</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	7,22 / 7	1,6	3	0	23,2	0
2008		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56,4</b>	<b>12</b>
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				<b>13,8</b>	<b>20,0</b>	<b>56,3</b>	<b>447,1</b>	<b>13,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>12,7</b>	<b>55,0</b>	<b>4</b>
		СОК	100 / 100	0,5	0	12,7	55,0	4
				<b>0,5</b>		<b>12,7</b>	<b>55,0</b>	<b>17,5</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>5,0</b>	<b>13,7</b>	<b>103,0</b>	<b>3,4</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		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
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>60</b>	<b>10,3</b>	<b>9,9</b>	<b>7,3</b>	<b>152,6</b>	<b>0,8</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,5	0,5	0,9	10,8	0,1
		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
		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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	49,78 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4

		<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	<b>130</b>	<b>3,2</b>	<b>4,2</b>	<b>18,4</b>	<b>116,3</b>	<b>8,5</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	173,33 / 104	2	0,4	16,4	72,1	8,3
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	43,3 / 43,3	1,2	1,1	2	23,4	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	0
<b>2012</b>	<b>372</b>	<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>48,1</b>	<b>36</b>
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	9 / 9	0,3	0,1	3,9	23,0	39,6
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	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>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
<b>2012</b>	<b>33</b>	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>2,3</b>	<b>3,4</b>	<b>35,9</b>	<b>0,2</b>
		СВЕКЛА	50,67 / 38	0,6	0	3	14,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	20 / 8	0,1	0	0,1	0,9	0,2
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
				<b>20,2</b>	<b>22,0</b>	<b>75,4</b>	<b>561,3</b>	<b>66,4</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2008</b>	<b>435</b>	<b>КЕФИР</b>	<b>130</b>	<b>3,8</b>	<b>3,3</b>	<b>5,2</b>	<b>68,9</b>	<b>0,9</b>
		КЕФИР	130 / 130	3,8	3,3	5,2	68,9	0,9
		<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>50</b>	<b>4,4</b>	<b>1,8</b>	<b>25,8</b>	<b>134,5</b>	<b>0,1</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	33,3 / 33,3	3,4	0,4	21,2	100,1	0
		САХАР ПЕСОК	4,2 / 4,2	0	0	3,8	15,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	16,7 / 16,7	0,5	0,4	0,8	9,0	0,1
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт. / 2	0,3	0,2	0	2,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
		ДРОЖЖИ	1,4 / 1,4	0,2	0	0	1,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8 / 0,8	0	0,8	0	6,5	0
		ВАНИЛИН	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
				<b>8,2</b>	<b>5,1</b>	<b>31,0</b>	<b>203,4</b>	<b>67,4</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ И ПОВИДЛОМ</b>	<b>80/10</b>	<b>16,1</b>	<b>12,0</b>	<b>20,4</b>	<b>247,3</b>	<b>1,3</b>
		КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6 / 2,6	0	2,4	0	21,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		ТВОРОГ	74 / 74	12,8	6,3	2	112,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1,7 / 1,7	0	1,3	0	10,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	10 / 10	0	0	6	23,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	60 / 45	0,6	0	2,8	14,2	0,9
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>6,9</b>	<b>29,0</b>	<b>1,4</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
		ЛИМОН	9 / 9	0,1	0	0,3	2,8	1,4
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
				<b>17,3</b>	<b>12,1</b>	<b>34,1</b>	<b>308,3</b>	<b>70,1</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

5 июля 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	<b>200</b>	<b>7,7</b>	<b>9,7</b>	<b>25,2</b>	<b>215,3</b>	<b>0,9</b>
		КРУПА ОВСЯНАЯ	24 / 24	2,9	1,4	13	73,9	0
		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 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>15,9</b>	<b>127,4</b>	<b>0,9</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>СЫР</b>	<b>8</b>	<b>1,9</b>	<b>3,4</b>		<b>26,6</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	8,25 / 8	1,9	3,4	0	26,6	0
<b>2008</b>		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56,4</b>	<b>12</b>
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				<b>17,3</b>	<b>22,9</b>	<b>68,0</b>	<b>533,2</b>	<b>13,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
<b>2008</b>	<b>442</b>	<b>СОК</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>12,7</b>	<b>55,0</b>	<b>4</b>
		СОК	100 / 100	0,5	0	12,7	55,0	4
				<b>0,5</b>		<b>12,7</b>	<b>55,0</b>	<b>17,8</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С МАКАРО.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>5,7</b>	<b>21,7</b>	<b>144,4</b>	<b>5,8</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	15 / 15	1,6	0,2	9,6	45,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	108 / 64,8	1,2	0,3	10,2	44,9	5,2
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>10,9</b>	<b>10,4</b>	<b>7,0</b>	<b>158,9</b>	<b>0,7</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	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
		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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	56 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4

		<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>4,6</b>	<b>20,9</b>	<b>128,6</b>	<b>9,8</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 120	2,3	0,5	18,9	83,2	9,6
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	4 / 4	0	3,1	0,1	23,8	0
<b>2012</b>	<b>372</b>	<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>11,6</b>	<b>53,5</b>	<b>38,7</b>
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	11 / 9,68	0,3	0,1	4,3	24,8	42,6
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172 / 172	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>54</b>	<b>3,4</b>	<b>0,5</b>	<b>20,8</b>	<b>99,1</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	54 / 54	3,4	0,5	20,8	99,1	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>2012</b>	<b>33</b>	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b>	<b>60</b>	<b>1,2</b>	<b>3,5</b>	<b>6,2</b>	<b>58,9</b>	<b>0,4</b>
		СВЕКЛА	90 / 67,5	1	0,1	5,4	25,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	17,05 / 15	0,1	0	0,3	1,8	0,3
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
				<b>24,0</b>	<b>24,9</b>	<b>97,3</b>	<b>686,1</b>	<b>73,2</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2008</b>	<b>435</b>	<b>КЕФИР</b>	<b>160</b>	<b>4,6</b>	<b>4,0</b>	<b>6,4</b>	<b>84,8</b>	<b>1,1</b>
		КЕФИР	160 / 160	4,6	4	6,4	84,8	1,1
		<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>50</b>	<b>4,5</b>	<b>2,8</b>	<b>27,1</b>	<b>146,7</b>	<b>0,1</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	35,7 / 35,7	3,7	0,5	22,8	107,3	0
		САХАР ПЕСОК	3,6 / 3,6	0	0	3,3	13,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1,4 / 1,4	0	1,1	0	8,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	21,4 / 21,4	0,6	0,5	1	11,5	0,1
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ДРОЖЖИ	1,2 / 1,2	0,2	0	0	0,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,7 / 0,7	0	0,7	0	5,7	0
		ВАНИЛИН	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
				<b>9,1</b>	<b>6,8</b>	<b>33,5</b>	<b>231,5</b>	<b>74,4</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ И ПОВИДЛОМ</b>	<b>100/30</b>	<b>21,5</b>	<b>16,0</b>	<b>39,8</b>	<b>376,5</b>	<b>1,5</b>
		КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		ПОВИДЛО СТЕРИЛИЗОВАННОЕ	30 / 30	0,1	0	18	71,7	0,1
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	70 / 52,5	0,7	0,1	3,3	16,6	1
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,9</b>	<b>32,9</b>	<b>1,4</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	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	9 / 9	0,1	0	0,3	2,8	1,4
		<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>23,1</b>	<b>16,1</b>	<b>56,8</b>	<b>452,1</b>	<b>77,3</b>