

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

6 июля 2023 г.

Ясли 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 ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,2</b>	<b>3,5</b>	<b>22,0</b>	<b>142,4</b>	<b>0,7</b>
		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 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		ПШЕНО	8 / 8	0,9	0,2	5,1	25,4	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>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		<b>СЫР</b>	<b>5</b>	<b>1,1</b>	<b>2,1</b>		<b>15,9</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	5 / 4,8	1,1	2,1	0	15,9	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	136,3 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				<b>11,9</b>	<b>10,0</b>	<b>56,4</b>	<b>363,1</b>	<b>13,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>11,6</b>	<b>49,5</b>	<b>1,6</b>
		СОК	100 / 100	0,5	0	11,6	49,5	1,6
				<b>0,5</b>		<b>11,6</b>	<b>49,5</b>	<b>15,0</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>2,4</b>	<b>13,1</b>	<b>80,2</b>	<b>6,5</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	90 / 67,5	1	0,1	5,4	25,6	2,7
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	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	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		<b>КОТЛЕТА КУРИНАЯ</b>	<b>60</b>	<b>10,1</b>	<b>9,9</b>	<b>6,0</b>	<b>146,6</b>	<b>0,8</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0

		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>90</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,3</b>	<b>0</b>
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,7 / 3,7	0	0	0	0,0	0
<b>2012</b>	<b>348</b>	<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>20</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>1,1</b>	<b>14,1</b>	<b>0,6</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20 / 20	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,9 / 0,9	0	0,7	0	6,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	0,9 / 0,9	0,1	0	0,5	2,7	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	1,6 / 1,2	0	0	0,1	0,4	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5 / 0,4	0	0	0	0,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,3 / 0,3	0	0,2	0	2,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,2 / 0,2	0	0	0	0,0	0
		<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
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</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>САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА</b>	<b>40</b>	<b>0,6</b>	<b>2,4</b>	<b>3,1</b>	<b>34,9</b>	<b>1,7</b>
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	50 / 42	0,6	0,1	3,1	15,5	1,7
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
				<b>20,1</b>	<b>16,6</b>	<b>75,2</b>	<b>520,6</b>	<b>60,6</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2012</b>	<b>400</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>2008</b>		<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>1,2</b>	<b>8,9</b>	<b>50,0</b>	<b>0</b>
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	12 / 12	0,9	1,2	8,9	50,0	0
				<b>4,9</b>	<b>4,8</b>	<b>16,0</b>	<b>131,0</b>	<b>61,4</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2012</b>	<b>215</b>	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>80</b>	<b>5,9</b>	<b>8,2</b>	<b>2,2</b>	<b>103,0</b>	<b>0,2</b>
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,7 / 3,7	0	2,9	0	24,9	0
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>6,7</b>	<b>26,9</b>	<b>0</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	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
		<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>7,1</b>	<b>8,3</b>	<b>15,7</b>	<b>161,9</b>	<b>61,6</b>



# МЕНЮ

6 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 ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,7</b>	<b>4,8</b>	<b>26,6</b>	<b>179,3</b>	<b>0,9</b>
		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	0	0	0,0	0
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	0
		ПШЕНО	10 / 10	1,1	0,3	6,4	31,7	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>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		<b>СЫР</b>	<b>9</b>	<b>2,0</b>	<b>3,7</b>		<b>28,5</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	9 / 8,6	2	3,7	0	28,5	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	136,3 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				<b>16,4</b>	<b>14,4</b>	<b>69,3</b>	<b>469,3</b>	<b>13,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>109</b>	<b>0,5</b>		<b>12,6</b>	<b>54,0</b>	<b>1,8</b>
		СОК	109 / 109	0,5	0	12,6	54,0	1,8
				<b>0,5</b>		<b>12,6</b>	<b>54,0</b>	<b>15,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,7</b>	<b>3,1</b>	<b>15,7</b>	<b>98,1</b>	<b>7,8</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,33 / 1,33	0	1,2	0	10,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,33 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	100 / 75	1	0,1	6	28,4	3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		<b>КОТЛЕТА КУРИНАЯ</b>	<b>70</b>	<b>11,0</b>	<b>10,7</b>	<b>6,1</b>	<b>158,3</b>	<b>0,8</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0

		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>100</b>	<b>4,2</b>	<b>0,5</b>	<b>25,8</b>	<b>122,3</b>	<b>0</b>
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	40,2 / 40,2	4,2	0,5	25,8	122,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,9 / 3,9	0	0	0	0,0	0
<b>2012</b>	<b>348</b>	<b>СОУС ТОМАТНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>1,5</b>	<b>2,1</b>	<b>22,9</b>	<b>0,8</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30 / 30	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,4 / 1,4	0	1,1	0	9,5	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,4 / 1,4	0,2	0	0,9	4,2	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2,4 / 1,8	0	0	0,1	0,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7 / 0,6	0	0	0	0,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4,5 / 4,5	0,2	0	0,8	4,1	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,5 / 0,5	0	0,4	0	3,3	0
		САХАР ПЕСОК	0,3 / 0,3	0	0	0,3	1,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>12,1</b>	<b>56,8</b>	<b>44</b>
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	11 / 11	0,4	0,2	4,8	28,1	46,4
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</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>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>САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>3,5</b>	<b>4,3</b>	<b>50,3</b>	<b>2,3</b>
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	67,9 / 57	0,8	0,1	4,3	21,1	2,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0
				<b>24,0</b>	<b>20,0</b>	<b>94,5</b>	<b>643,2</b>	<b>71,3</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2012</b>	<b>400</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>2008</b>		<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>2,0</b>	<b>14,9</b>	<b>83,4</b>	<b>0</b>
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	1,5	2	14,9	83,4	0
				<b>6,3</b>	<b>6,4</b>	<b>23,4</b>	<b>180,6</b>	<b>72,2</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2008</b>	<b>214</b>	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>110</b>	<b>8,6</b>	<b>16,3</b>	<b>2,8</b>	<b>186,0</b>	<b>0,3</b>
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5 / 5	0	4,7	0	40,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,8</b>	<b>31,1</b>	<b>0</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	1,1 / 1,1	0,2	0	0,5	2,4	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
		<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>10,2</b>	<b>16,4</b>	<b>19,7</b>	<b>259,8</b>	<b>72,5</b>