

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

## МЕНЮ

11 мая 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ</b>	<b>150</b>	<b>6,2</b>	<b>7,6</b>	<b>24,1</b>	<b>187,3</b>	<b>0,8</b>
		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 1	4,5 / 4,5	0	3,5	0,1	26,7	0
		САХАР ПЕСОК	4,5 / 4,5	0	0	4,1	16,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
<b>2012</b>	<b>395</b>	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>4,3</b>	<b>3,8</b>	<b>13,6</b>	<b>109,3</b>	<b>0,8</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	1,2 / 1,2	0,3	0,2	0,1	3,2	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	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	7,2 / 7	1,6	3	0	23,2	0
		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10</b>
		ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
				<b>14,1</b>	<b>18,9</b>	<b>57,4</b>	<b>444,2</b>	<b>11,6</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>12,4</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>3,5</b>	<b>5,4</b>	<b>21,1</b>	<b>137,8</b>	<b>4,3</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,1 / 6	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108 / 108	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,01 шт. / 0,5	0,1	0,1	0	0,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>60</b>	<b>9,7</b>	<b>8,5</b>	<b>7,1</b>	<b>136,5</b>	<b>2,6</b>
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	50 / 45	8	6,8	0	88,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4

		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		РИС	5 / 5	0,4	0,1	3,4	15,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4 / 4	0,4	0,1	2,5	12,1	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>130</b>	<b>3,0</b>	<b>3,6</b>	<b>8,8</b>	<b>77,6</b>	<b>28</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	180 / 144	2,5	0,1	6,2	36,3	25,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	21,33 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	2 / 1,48	0	0	0,1	0,5	0,6
<b>2012</b>	<b>398</b>	<b>КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ 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
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	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>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>20,4</b>	<b>18,1</b>	<b>71,9</b>	<b>516,1</b>	<b>83,3</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>2008</b>		<b>ВАФЛИ</b>	<b>15</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>11,6</b>	<b>53,1</b>	<b>0</b>
		ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	15 / 15	0,4	0,5	11,6	53,1	0
				<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>16,8</b>	<b>122,0</b>	<b>84,2</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2008</b>	<b>224</b>	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ</b>	<b>75</b>	<b>13,3</b>	<b>6,8</b>	<b>12,1</b>	<b>165,6</b>	<b>0</b>
		ТВОРОГ	70 / 70	12,2	5,9	1,9	106,5	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
		САХАР ПЕСОК*	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>28,0</b>	<b>0,8</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	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	5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
		<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>14,8</b>	<b>6,9</b>	<b>28,1</b>	<b>236,3</b>	<b>85,0</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

11 мая 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ</b>	<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>8,9</b>	<b>26,3</b>	<b>211,1</b>	<b>0,9</b>
		ПШЕНО	22 / 22	2,4	0,6	14,1	69,7	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>2012</b>	<b>397</b>	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>3,4</b>	<b>2,9</b>	<b>14,5</b>	<b>100,5</b>	<b>0,6</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	2 / 2	0,5	0,3	0,2	5,2	0
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	110 / 110	2,9	2,6	5,2	59,4	0,6
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80 / 80	0	0	0	0,0	0
		<b>БАТОН</b>	<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>71,4</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	30 / 30	2,4	0,3	14,7	71,4	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>ЯБЛОКО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10</b>
		ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
				<b>15,3</b>	<b>19,8</b>	<b>65,4</b>	<b>486,4</b>	<b>11,5</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>12,3</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>4,6</b>	<b>7,3</b>	<b>29,6</b>	<b>193,6</b>	<b>5,4</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	100 / 60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2,7 / 2,7	0	2,1	0	16,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	144 / 144	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт. / 0,6	0,1	0,1	0	0,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА	12 / 12	0,3	1,7	0,4	17,3	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 0,74	0	0	0	0,3	0,3
		<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>80</b>	<b>16,4</b>	<b>14,2</b>	<b>9,7</b>	<b>222,1</b>	<b>4,5</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2 / 1,2	0	1,1	0	9,7	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18 / 15,12	0,2	0	1,1	5,6	0,6
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	90 / 81	14,3	12,2	0	158,9	0

		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 5,8	0,7	0,7	0	8,2	0
		РИС	7 / 7	0,5	0,1	4,7	21,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>3,7</b>	<b>9,9</b>	<b>84,2</b>	<b>31,1</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	200 / 160	2,8	0,2	6,8	40,3	28,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	32 / 24	0,3	0	1,5	7,6	0,5
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	2 / 1,48	0	0	0,1	0,5	0,6
<b>2012</b>	<b>398</b>	<b>КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>13,9</b>	<b>64,0</b>	<b>44</b>
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	11 / 11	0,4	0,2	4,8	28,1	48,4
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>53,3</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	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>29,7</b>	<b>26,0</b>	<b>93,8</b>	<b>709,0</b>	<b>97,3</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>2008</b>		<b>ВАФЛИ</b>	<b>30</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>23,2</b>	<b>106,2</b>	<b>0</b>
		ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	30 / 30	0,8	1	23,2	106,2	0
				<b>5,4</b>	<b>5,0</b>	<b>29,6</b>	<b>191,0</b>	<b>98,4</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2008</b>	<b>224</b>	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ</b>	<b>120</b>	<b>21,2</b>	<b>10,8</b>	<b>19,3</b>	<b>264,9</b>	<b>0</b>
		ТВОРОГ	112 / 112	19,5	9,5	3,1	170,4	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,1 / 1,1	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	11,2 / 11,2	1,1	0,1	7,2	33,1	0
		САХАР ПЕСОК	6,4 / 6,4	0	0	5,8	23,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт. / 16	1,9	1,7	0,1	22,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2 / 3,2	0	3	0	25,9	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	64 / 64	1,7	1,5	3	34,6	0,3
		ВАНИЛИН	1,6 / 1,6	0	0	0	0,0	0
		<b>ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,8</b>	<b>32,3</b>	<b>1,1</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
		ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		<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>22,8</b>	<b>10,9</b>	<b>36,2</b>	<b>339,9</b>	<b>99,5</b>