

Утверждаю

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



## МЕНЮ

12 сентября 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>6,4</b>	<b>8,6</b>	<b>21,1</b>	<b>188,9</b>	<b>0,8</b>
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	31,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	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>8</b>	<b>1,9</b>	<b>3,4</b>		<b>26,6</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	8,3 / 8	1,9	3,4	0	26,6	0
				<b>13,4</b>	<b>15,9</b>	<b>43,7</b>	<b>363,9</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<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
2008	442	<b>СОК</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>2</b>
		СОК	100 / 100	0,5	0	12,7	55,0	4
				<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>19,7</b>	<b>90,0</b>	<b>13,5</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>2,0</b>	<b>3,4</b>	<b>12,2</b>	<b>84,4</b>	<b>3,4</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	14,06 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	8 / 8	0,9	0,1	5,1	24,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	48 / 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>11,8</b>	<b>11,4</b>	<b>4,9</b>	<b>162,3</b>	<b>0,8</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	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	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	100 / 56	10	8,5	0	110,9	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	<b>130</b>	<b>3,2</b>	<b>1,5</b>	<b>18,4</b>	<b>95,5</b>	<b>8,5</b>

		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	138,67 / 104	2	0,4	16,4	72,1	6,3
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	43,3 / 43,3	1,2	1,1	2	23,4	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,5 / 3,5	0	0	0	0,0	0
<b>2008</b>	<b>22</b>	<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ</b>	<b>40</b>	<b>0,6</b>	<b>3,1</b>	<b>2,0</b>	<b>39,4</b>	<b>11,2</b>
		ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	45 / 42,75	0,5	0,1	1,6	10,3	10,7
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6 / 5,04	0,1	0	0,4	2,1	0,5
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3	0	27,0	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 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>21,4</b>	<b>20,0</b>	<b>70,1</b>	<b>535,1</b>	<b>73,4</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>150</b>			<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
<b>2008</b>	<b>464</b>	<b>СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ</b>	<b>50</b>	<b>6,3</b>	<b>4,9</b>	<b>36,4</b>	<b>208,6</b>	<b>0,1</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,33 / 1,32	0	1	0	8,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,78 / 1,78	0	1,7	0	14,4	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,67 / 0,67	0	0	0	0,0	0
		ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,67 / 0,67	0,1	0	0	0,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	18,72 / 18,72	0,5	0,5	0,9	10,1	-0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3 / 0,36	0	0,4	0	2,9	0
		ВАНИЛИН	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
				<b>6,3</b>	<b>4,9</b>	<b>47,2</b>	<b>251,6</b>	<b>73,5</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2012</b>	<b>237</b>	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ</b>	<b>80/10</b>	<b>14,9</b>	<b>9,2</b>	<b>16,3</b>	<b>200,7</b>	<b>0,2</b>
		ТВОРОГ	75 / 75	13	6,4	2,1	114,1	0,2
		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 СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	13,5	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПОВИДЛО	10 / 10	0	0	6	23,9	0
<b>2012</b>	<b>41</b>	<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ</b>	<b>40</b>	<b>0,5</b>		<b>3,3</b>	<b>15,7</b>	<b>0</b>
		МОРКОВЬ	48 / 38,4	0,5	0	2,4	12,1	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
		<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>16,6</b>	<b>9,3</b>	<b>33,3</b>	<b>277,4</b>	<b>75,1</b>



Утверждаю

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

**МЕНЮ**

12 сентября 2023 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ 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>7,4</b>	<b>9,6</b>	<b>24,5</b>	<b>215,0</b>	<b>0,9</b>
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	22 / 22	2,6	1,3	12,4	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	5 / 5	0	3,9	0	33,7	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>12</b>	<b>2,9</b>	<b>5,1</b>		<b>39,9</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	12,4 / 12	2,9	5,1	0	39,9	0
				<b>17,5</b>	<b>20,1</b>	<b>55,4</b>	<b>460,0</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<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
2008	442	<b>СОК</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>2</b>
		СОК	100 / 100	0,5	0	12,7	55,0	4
				<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>19,7</b>	<b>90,0</b>	<b>13,8</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С МАКАРО.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>3,0</b>	<b>4,9</b>	<b>19,8</b>	<b>129,4</b>	<b>5,8</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	18,75 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	12 / 12	1,2	0,2	7,7	36,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	86,4 / 64,8	1,2	0,3	10,2	44,9	5,2
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,6	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>11,0</b>	<b>10,7</b>	<b>6,1</b>	<b>158,3</b>	<b>0,8</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>1,5</b>	<b>20,8</b>	<b>104,8</b>	<b>9,8</b>

		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	160 / 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	0	0	0,0	0
<b>2008</b>	<b>22</b>	<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>4,1</b>	<b>2,9</b>	<b>53,6</b>	<b>16,1</b>
		ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	65 / 61,75	0,7	0,1	2,3	14,8	15,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,6	2,8	0,7
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	4	0	36,0	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	48,4
		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>23,4</b>	<b>22,0</b>	<b>91,6</b>	<b>644,7</b>	<b>90,3</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>180</b>			<b>14,5</b>	<b>57,3</b>	<b>0</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186 / 186	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
<b>2008</b>	<b>464</b>	<b>СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ</b>	<b>60</b>	<b>7,9</b>	<b>5,4</b>	<b>43,1</b>	<b>246,2</b>	<b>0,2</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	60 / 60	6,2	0,8	38,1	180,4	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,33 / 1,32	0	1	0	8,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,78 / 1,78	0	1,7	0	14,4	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 6	0,8	0,7	0	8,5	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,67 / 0,67	0	0	0	0,0	0
		ДРОЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,67 / 0,67	0,1	0	0	0,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3 / 0,36	0	0,4	0	2,9	0
		ВАНИЛИН	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
				<b>7,9</b>	<b>5,4</b>	<b>57,6</b>	<b>303,5</b>	<b>90,5</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2012</b>	<b>237</b>	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ</b>	<b>100/20</b>	<b>19,7</b>	<b>12,8</b>	<b>25,9</b>	<b>288,5</b>	<b>0,2</b>
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4 / 4	0	3,1	0	26,9	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
<b>2012</b>	<b>41</b>	<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ</b>	<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>23,6</b>	<b>0</b>
		МОРКОВЬ	72 / 57,6	0,7	0,1	3,6	18,2	0
		САХАР ПЕСОК	1,5 / 1,5	0	0	1,4	5,4	0
		<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>22,0</b>	<b>13,0</b>	<b>47,9</b>	<b>387,7</b>	<b>92,1</b>