



МЕНЮ

13 июля 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		
Завтрак								
		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,8	3,4	22,3	140,9	0,7
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		РИС	20 / 20	1,3	0,2	13,5	59,9	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	3,8	13,7	110,2	0,8
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		КАКАО-ПОРОШОК	1,6 / 1,6	0,4	0,2	0,2	4,1	0
		БАТОН	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		СЫР	10	2,3	4,1		32,2	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	10 / 9,7	2,3	4,1	0	32,2	0
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				13,6	12,0	57,6	387,3	13,5
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				0,5	0,1	9,2	41,4	14,3
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	150	4,2	4,5	21,3	136,0	4,1
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	75 / 4,5	0,9	0,2	7,1	31,2	3,6
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	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.)	1/6 шт. / 6,68	0,8	0,8	0	9,5	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
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	4,0	7,6	77,7	1,1
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	170 / 136	2,3	0,1	5,8	34,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2 / 4,2	0	3,9	0	34,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60/20	9,2	9,2	7,0	140,9	0,7
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4

		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,4 / 8,4	0	0	0	0,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,3	48,1	36
		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
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				20,2	18,3	70,8	518,8	56,2
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,0	3,6	7,1	81,0	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	12	0,9	1,2	8,9	50,0	0
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	12 / 12	0,9	1,2	8,9	50,0	0
				4,9	4,8	16,0	131,0	57,0
Ужин 1								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70/20	15,4	11,1	14,3	215,0	0,5
		ТВОРОГ	70 / 70	12,2	5,9	1,9	106,5	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	5,6 / 5,6	0	0	5,1	20,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,18 шт. / 7	0,9	0,3	0	9,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,1 / 2,1	0	1,6	0	14,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4 / 1,4	0	1,3	0	11,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		3,3	15,7	0
		МОРКОВЬ	51,2 / 38,4	0,5	0	2,4	12,1	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	0,9	3,6	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	26,2	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				17,4	11,2	33,3	299,6	57,5

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

13 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		
Завтрак								
		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,2	4,6	26,9	177,6	0,9
		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	22 / 22	1,4	0,2	14,8	66,0	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	130	5,3	4,7	16,0	131,1	0,9
		КАКАО-ПОРОШОК	2 / 2	0,5	0,3	0,2	5,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	120 / 120	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		СЫР	12	2,8	4,9		38,5	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	12 / 11,6	2,8	4,9	0	38,5	0
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				17,1	15,6	69,7	481,3	13,8
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				0,5	0,1	9,2	41,4	14,6
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	5,5	5,8	30,5	189,3	5,4
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	100 / 66	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2,7 / 2,7	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.)	1/6 шт. / 6,68	0,3	0,8	0	9,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 3	0	2,3	0	24,3	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,1	9,8	98,4	1,4
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	214,85 / 171,0	3,9	0,2	7,4	43,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,25 / 5,25	0	4,9	0	42,5	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	80/30	13,3	13,4	7,8	196,4	1

		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	75/67,5	12	10,2	0	133,7	0,6
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,2/11,2	0	0	0	0,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11/9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2/3,2	0	3	0	25,9	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4/4	0,4	0,1	2,5	12,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10/10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	12,1	56,8	44
		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
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50/50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,7	0,1	10,9	51,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	24/24	1,7	0,1	10,9	51,1	0
				27,5	25,0	90,4	683,8	66,4
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180/180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ	14	1,1	1,4	10,4	58,4	0
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ СОРТ	14/14	1,1	1,4	10,4	58,4	0
				5,9	5,8	18,9	155,6	67,3
Ужин 1								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/30	15,0	10,0	23,5	244,0	0
		ТВОРОГ	100/100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,7/0,7	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	10/10	1	0,1	6,5	29,6	0
		САХАР ПЕСОК	8/8	0	0	7,3	28,7	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. /10	5,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3/3	0	2,4	0	20,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2	0	1,9	0	16,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	80/80	2,1	2	3,8	43,2	0,4
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	5,4	25,4	0
		МОРКОВЬ	76,3/67,6	0,7	0,1	3,6	18,2	0
		САХАР ПЕСОК	2/2	0	0	1,8	7,2	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			1,5	6,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180/180	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	8/8	0	0	7,3	28,7	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6/0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20/20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				17,1	10,2	39,5	318,1	67,3