

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

МЕНЮ
 13 декабря 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 5,9 | 3,9 | 21,7 | 148,1 | 0,8 |
| | | САХАР ПЕСОК | 3/3 | 0 | 0 | 2,7 | 10,8 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5/5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 150/150 | 4 | 3,6 | 7,1 | 81,0 | 0,8 |
| | | КРУПА ЯЧНЕВАЯ | 20/20 | 1,9 | 0,3 | 11,9 | 56,3 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 4,2 | 3,6 | 14,3 | 109,8 | 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 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ | 1,6/1,6 | 0,2 | 0 | 0,8 | 3,7 | 0 |
| | | СЫР | 8 | 1,9 | 3,4 | | 26,6 | 0 |
| | | | 8,3/8 | 1,9 | 3,4 | 0 | 26,6 | 0 |
| | | МАСЛО НА БУТЕРБРОД | 5 | | | | 0,0 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5/5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 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 |
| | | | | 13,6 | 11,1 | 45,8 | 332,1 | 1,6 |
| 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 |
| | | ЯБЛОКО | 110 | 0,5 | 0,5 | 10,2 | 48,4 | 4,6 |
| | | ЯБЛОКИ | 130/114,4 | 0,5 | 0,5 | 10,2 | 48,4 | 7,3 |
| | | | | 1,0 | 0,6 | 19,4 | 89,8 | 7,0 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 4,2 | 4,4 | 20,8 | 133,4 | 3,9 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 60/42 | 0,8 | 0,2 | 6,6 | 29,1 | 3,4 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 15/12 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,8 | 0,2 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8/6,72 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 | 0,3 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 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.) | 0,15 шт. / 6,15 | 0,8 | 0,7 | 0 | 8,7 | 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 |
| | | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 60/20 | 9,9 | 9,7 | 10,2 | 161,9 | 1,5 |
| | | 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 |
| | | РИС | 10/10 | 0,7 | 0,1 | 6,7 | 30,0 | 0 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11/9,24 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 | 0,4 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,4/2,4 | 0 | 2,3 | 0 | 19,4 | 0 |

| | | | | | | | | |
|----------------|------------|---------------------------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | | ПАСТА ТОМАТНАЯ | 3 / 3 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,8 | 0,6 |
| | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | 3 / 3 | 0,3 | 0 | 1,9 | 9,0 | 0 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,12 шт. / 4,62 | 0,6 | 0,5 | 0 | 6,6 | 0 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 8 / 6,4 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,0 | 0,1 |
| 2012 | 336 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 110 | 3,0 | 2,0 | 8,4 | 63,8 | 0,9 |
| | | КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 180 / 144 | 2,5 | 0,1 | 6,2 | 36,3 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 18,846 / 15,08 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,8 | 0 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8 / 6,72 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 | 0,3 |
| | | ПАСТА ТОМАТНАЯ | 3 / 3 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,8 | 0,6 |
| | | ЧЕСНОК | 1 / 0,85 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,2 | 0 |
| | | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,2 | | 11,1 | 45,8 | 0 |
| | | СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 9 / 9 | 0,2 | 0 | 4,7 | 20,7 | 0 |
| | | 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 |
| | | | | 21,2 | 16,6 | 75,1 | 521,0 | 13,3 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | РЯЖЕНКА | 150 | 4,2 | 3,6 | 5,7 | 72,9 | 0,2 |
| | | РЯЖЕНКА | 150 / 150 | 4,2 | 3,6 | 5,7 | 72,9 | 0,5 |
| | | ВАФЛИ | 15 | 0,4 | 0,5 | 10,6 | 47,8 | 0 |
| | | ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ | 15 / 15 | 0,4 | 0,5 | 10,6 | 47,8 | 0 |
| | | | | 4,6 | 4,1 | 16,3 | 120,7 | 13,5 |
| Ужин 1 | | | | | | | | |
| | | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 80 | 7,0 | 6,2 | 2,7 | 92,3 | 0,3 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 50 / 50 | 1,4 | 1,2 | 2,4 | 27,0 | 0,3 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3 / 3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1,15 шт. / 46,15 | 5,6 | 5 | 0,3 | 65,3 | 0 |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150 | 0,2 | | 6,8 | 28,0 | 1 |
| | | 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 |
| | | ЛИМОН | 6 / 6 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,8 | 1 |
| | | 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 |
| 2012 | 36 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ | 40 | 0,9 | 2,3 | 3,5 | 37,2 | 0,5 |
| | | СВЕКЛА СТОЛОВАЯ | 40 / 32 | 0,5 | 0 | 2,5 | 12,1 | 0 |
| | | ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ | 8 / 8 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,9 | 0,2 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8 / 6,72 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 | 0,3 |
| | | ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 10 / 6,5 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,3 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,4 / 2,4 | 0 | 2,3 | 0 | 19,4 | 0 |
| | | | | 9,5 | 8,6 | 22,1 | 200,2 | 15,3 |



МЕНЮ

13 декабря 2023 г.

Сад 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 6,9 | 4,7 | 25,2 | 173,6 | 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 | 5 / 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | КРУПА ЯЧНЕВАЯ | 22 / 22 | 2,1 | 0,3 | 13,1 | 62,0 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 5,0 | 4,4 | 16,8 | 130,5 | 0,9 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ | 2 / 2 | 0,2 | 0 | 1 | 4,6 | 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 |
| | | СЫР | 12 | 2,8 | 4,9 | | 38,5 | 0 |
| | | | 12 / 11,6 | 2,8 | 4,9 | 0 | 38,5 | 0 |
| | | МАСЛО НА БУТЕРБРОД | 5 | | | | | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 / 5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,0 | 77,7 | 0 |
| | | БАТОН НАРЕЗНОЙ. | 30 / 30 | 2,3 | 0,9 | 15 | 77,7 | 0 |
| | | | | 17,0 | 14,9 | 57,0 | 420,3 | 1,8 |
| 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 |
| | | ЯБЛОКО | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,2 | 57,7 | 5,4 |
| | | ЯБЛОКИ | 155 / 136,4 | 0,5 | 0,5 | 12,2 | 57,7 | 8,7 |
| | | | | 1,0 | 0,6 | 21,4 | 99,1 | 8,0 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 5,5 | 5,8 | 28,8 | 181,8 | 4,5 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 70 / 49 | 1 | 0,2 | 7,7 | 33,9 | 3,9 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 20 / 16 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 | 0,3 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 / 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | 0,3 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3 / 3 | 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.) | 0,17 шт. / 6,73 | 0,9 | 0,8 | 0 | 9,5 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,8 | 0 | 24,3 | 0 |
| | | СМЕТАНА | 11 / 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 15,8 | 0 |
| | | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 80/30 | 11,4 | 11,5 | 14,8 | 200,8 | 1,9 |
| | | МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН. | 90 / 50,4 | 8,9 | 7,6 | 0 | 99,8 | 0,4 |
| | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 11,2 / 11,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | РИС | 15 / 15 | 1 | 0,2 | 10,1 | 45,0 | 0 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 / 10,92 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 | 0,4 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3,2 / 3,2 | 0 | 3 | 0 | 25,9 | 0 |

| | | | | | | | | |
|----------------|------------|---------------------------------------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | | ПАСТА ТОМАТНАЯ | 5 / 5 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,6 | 0,9 |
| | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 4 / 4 | 0,4 | 0,1 | 2,5 | 12,1 | 0 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,12 шт. / 4,86 | 0,6 | 0,6 | 0 | 6,8 | 0 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 10 / 8 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 | 0,2 |
| 2012 | 336 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 130 | 3,4 | 3,0 | 9,8 | 79,4 | 1,2 |
| | | КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 200 / 160 | 2,8 | 0,2 | 6,8 | 40,3 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,8 | 0 | 24,3 | 0 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 28,13 / 22,5 | 0,3 | 0 | 1,5 | 7,1 | 0 |
| | | 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 |
| | | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,3 | | 13,1 | 54,1 | 0 |
| | | СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 11 / 11 | 0,3 | 0 | 5,8 | 25,4 | 0 |
| | | 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 | 25 | 1,8 | 0,2 | 11,5 | 53,4 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 25,047 / 25,047 | 1,8 | 0,2 | 11,5 | 53,4 | 0 |
| | | | | 25,5 | 20,9 | 97,3 | 661,3 | 15,6 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | РЯЖЕНКА | 180 | 4,9 | 4,2 | 6,9 | 87,5 | 0,2 |
| | | РЯЖЕНКА | 180 / 180 | 4,9 | 4,2 | 6,9 | 87,5 | 0,6 |
| | | ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1,0 | 23,2 | 106,2 | 0 |
| | | ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ | 30 / 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106,2 | 0 |
| | | | | 5,7 | 5,2 | 30,1 | 193,7 | 15,8 |
| Ужин 1 | | | | | | | | |
| | | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 8,6 | 7,7 | 2,8 | 112,1 | 0,3 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 50 / 50 | 1,4 | 1,2 | 2,4 | 27,0 | 0,3 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3 / 3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1,5 шт. / 60,19 | 7,2 | 6,5 | 0,4 | 85,1 | 0 |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,2 | | 7,8 | 32,5 | 1,3 |
| | | 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 |
| | | ЛИМОН | 8 / 8 | 0,1 | 0 | 0,2 | 2,4 | 1,3 |
| | | 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 |
| 2012 | 36 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ | 60 | 1,1 | 3,4 | 4,5 | 52,3 | 0,5 |
| | | СВЕКЛА СТОЛОВАЯ | 50 / 40 | 0,6 | 0 | 3,2 | 15,1 | 0 |
| | | ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ | 12 / 12 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,4 | 0,2 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 / 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | 0,3 |
| | | ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 15,047 / 9,78 | 0,3 | 0 | 0,5 | 3,5 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3,6 / 3,6 | 0 | 3,4 | 0 | 29,2 | 0 |
| | | | | 11,3 | 11,2 | 24,2 | 239,6 | 17,9 |