



## МЕНЮ

14 июня 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>20,7</b>	<b>183,2</b>	<b>0,8</b>
		КРУПА ОВСЯНАЯ	20 / 20	2,4	1,1	10,8	61,6	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	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>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	7,22 / 7	1,6	3	0	23,2	0
2008		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>13,7</b>	<b>65,8</b>	<b>14</b>
		ЯБЛОКИ	140 / 140	0,6	0,6	13,7	65,8	22,4
				<b>13,7</b>	<b>20,0</b>	<b>57,1</b>	<b>450,4</b>	<b>15,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>2</b>
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100 / 100	0,5	0,1	10,1	46,0	2
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>17,5</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ НА К/Б</b>	<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>5,0</b>	<b>13,7</b>	<b>103,0</b>	<b>3,4</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 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>10,3</b>	<b>9,9</b>	<b>7,3</b>	<b>152,6</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	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	49,78 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4



		<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	<b>130</b>	<b>3,2</b>	<b>4,2</b>	<b>18,4</b>	<b>116,3</b>	<b>8,5</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	173,33 / 104	2	0,4	16,4	72,1	8,3
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	43,3 / 43,3	1,2	1,1	2	23,4	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,5 / 3,5	0	2,7	0	20,8	0
<b>2012</b>	<b>372</b>	<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
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
		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>19,4</b>	<b>19,7</b>	<b>72,0</b>	<b>525,4</b>	<b>66,2</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>РЯЖЕНКА</b>	<b>130</b>	<b>3,6</b>	<b>3,1</b>	<b>5,0</b>	<b>63,2</b>	<b>0,2</b>
		РЯЖЕНКА	130 / 130	3,6	3,1	5	63,2	0,4
		<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>1,4</b>	<b>10,2</b>	<b>56,3</b>	<b>0</b>
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	15 / 15	1	1,4	10,2	56,3	0
				<b>4,6</b>	<b>4,5</b>	<b>15,2</b>	<b>119,5</b>	<b>66,4</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2008</b>	<b>214</b>	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>80</b>	<b>5,9</b>	<b>11,5</b>	<b>2,2</b>	<b>131,5</b>	<b>0,2</b>
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,0 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,6 / 3,6	0	2,8	0	24,2	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>2012</b>		<b>САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО</b>	<b>40</b>	<b>1,1</b>	<b>2,0</b>	<b>2,3</b>	<b>30,1</b>	<b>0</b>
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	58,46 / 38	1,1	0,1	2,3	13,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 0,4	0	0	0	0,2	0
				<b>8,2</b>	<b>13,6</b>	<b>18,2</b>	<b>222,6</b>	<b>68,0</b>





## МЕНЮ

14 июня 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ тех. 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 ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	<b>200</b>	<b>7,7</b>	<b>9,7</b>	<b>25,2</b>	<b>215,3</b>	<b>0,9</b>
		КРУПА ОВСЯНАЯ	24 / 24	2,9	1,4	13	73,9	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>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>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
2008		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>70,5</b>	<b>15</b>
		ЯБЛОКИ	150 / 150	0,6	0,6	14,7	70,5	24
				<b>17,4</b>	<b>23,0</b>	<b>70,9</b>	<b>547,3</b>	<b>16,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>2</b>
		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100 / 100	0,5	0,1	10,1	46,0	2
				<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43,0</b>	<b>18,8</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С МАКАРО.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ НА К/Б</b>	<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>5,7</b>	<b>21,7</b>	<b>144,4</b>	<b>5,8</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	15 / 15	1,6	0,2	9,6	45,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	108 / 64,8	1,2	0,3	10,2	44,9	5,2
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>10,9</b>	<b>10,4</b>	<b>7,0</b>	<b>158,9</b>	<b>0,7</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	10 / 10	0,3	0,2	0,5	5,4	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
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	56 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4



		<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>4,6</b>	<b>20,9</b>	<b>128,6</b>	<b>9,8</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 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	3,1	0,1	23,8	0
<b>2012</b>	<b>372</b>	<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>11,6</b>	<b>53,5</b>	<b>38,7</b>
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	11 / 9,68	0,3	0,1	4,3	24,8	42,6
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172 / 172	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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>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>22,5</b>	<b>21,3</b>	<b>89,6</b>	<b>619,9</b>	<b>73,8</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>РЯЖЕНКА</b>	<b>160</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,1</b>	<b>77,8</b>	<b>0,2</b>
		РЯЖЕНКА	160 / 160	4,4	3,8	6,1	77,8	0,5
		<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>20</b>	<b>1,4</b>	<b>1,9</b>	<b>13,6</b>	<b>75,1</b>	<b>0</b>
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
				<b>5,8</b>	<b>5,7</b>	<b>19,7</b>	<b>152,9</b>	<b>74,0</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2008</b>	<b>214</b>	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>8,6</b>	<b>15,4</b>	<b>2,8</b>	<b>178,6</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
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5 / 4,5	0	4,2	0	36,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,5 / 4,5	0	3,5	0	30,3	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>2012</b>		<b>САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО</b>	<b>60</b>	<b>1,8</b>	<b>2,9</b>	<b>4,1</b>	<b>48,5</b>	<b>0,4</b>
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	87,7 / 57	1,7	0,1	3,4	20,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12 / 10,1	0,1	0	0,7	3,7	0,4
				<b>12,0</b>	<b>18,4</b>	<b>23,9</b>	<b>302,7</b>	<b>76,1</b>