



## МЕНЮ

14 июля 2023 г.

### Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	<b>150</b>	<b>6,2</b>	<b>7,8</b>	<b>20,4</b>	<b>171,8</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	3/3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130/130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5/5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	20/20	2,7	0,7	11,5	61,0	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,2</b>	<b>13,0</b>	<b>97,6</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1/1	0,1	0	0,5	2,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130/130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		<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>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>	<b>20</b>	<b>2,4</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>28,3</b>	<b>0</b>
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт./20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
<b>2008</b>		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56,4</b>	<b>12</b>
		ЯБЛОКИ	120/120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				<b>14,2</b>	<b>18,2</b>	<b>55,4</b>	<b>435,7</b>	<b>13,4</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>14,2</b>
<b>Обед</b>								
<b>2012</b>	<b>76</b>	<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ</b>	<b>150</b>	<b>2,0</b>	<b>6,4</b>	<b>11,7</b>	<b>106,4</b>	<b>4,5</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	72/72	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5/5	0,5	0,1	3	14,2	0
		МОРКОВЬ СТОПОВАЯ	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
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	35/30,8	0,2	0	0,5	3,6	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3/3	0	2,8	0	24,3	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	112,5/112,5	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2/2	0	1,6	0	11,9	0
		СМЕТАНА	12/12	0,3	1,7	0,4	17,3	0
		<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>	<b>150</b>	<b>15,8</b>	<b>17,6</b>	<b>13,7</b>	<b>261,6</b>	<b>7,8</b>
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	88,76/79	14,1	11,9	0	156,4	0,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	133,33/80	1,5	0,3	12,6	55,4	6,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9/10	0,1	0	0,7	3,7	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4/4	0	3,8	0	32,4	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2/2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2/2	0	1,6	0	11,9	0

		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>		<b>10,7</b>	<b>43,5</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	8/8	0,3	0	4,3	18,4	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>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>24,5</b>	<b>60,7</b>	<b>527,6</b>	<b>26,5</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2008</b>	<b>411</b>	<b>КИСЕЛЬ</b>	<b>150</b>			<b>13,0</b>	<b>51,6</b>	<b>0</b>
		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	18/18	0	0	13	51,6	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5/142,5	0	0	0	0,0	0
		<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>60</b>	<b>6,7</b>	<b>4,7</b>	<b>36,0</b>	<b>207,4</b>	<b>0,2</b>
		САХАР ПЕСОК	3/3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30/30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1,2/1,2	0	0,9	0	7,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8/1,8	0	1,7	0	14,6	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт./5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ БЫСШ СОРТ	50/50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
		ДРОЖЖИ	1,8/1,8	0,2	0	0	1,3	0
		ВАНИЛИН	0,05/0,05	0	0	0	0,0	0
				<b>6,7</b>	<b>4,7</b>	<b>49,0</b>	<b>259,0</b>	<b>26,7</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД.</b>	<b>150</b>	<b>5,2</b>	<b>6,2</b>	<b>16,6</b>	<b>142,5</b>	<b>0,8</b>
		САХАР ПЕСОК	2/2	0	0	1,8	7,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150/150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2/2	0	2,4	0	17,8	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	12/12	1,2	0,2	7,7	36,5	0
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,6</b>	<b>26,2</b>	<b>0</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5/142,5	0	0	0	0,0	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5/0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		САХАР ПЕСОК	7/7	0	0	6,4	25,1	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>6,7</b>	<b>6,3</b>	<b>32,3</b>	<b>211,4</b>	<b>27,5</b>

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

**МЕНЮ**

14 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	<b>200</b>	<b>7,7</b>	<b>9,1</b>	<b>24,7</b>	<b>207,9</b>	<b>0,9</b>
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	24 / 24	2,9	0,8	12,5	66,5	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
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>5,0</b>	<b>4,4</b>	<b>16,8</b>	<b>130,5</b>	<b>0,9</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		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
		<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>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>	<b>20</b>	<b>2,4</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>28,3</b>	<b>0</b>
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	0
<b>2008</b>		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>56,4</b>	<b>12</b>
		ЯБЛОКИ	120 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				<b>17,9</b>	<b>21,0</b>	<b>68,5</b>	<b>530,6</b>	<b>13,8</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>14,6</b>
<b>Обед</b>								
<b>2012</b>	<b>76</b>	<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>6,1</b>	<b>16,4</b>	<b>126,6</b>	<b>6,2</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	100 / 60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8
		КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,3	19,9	0
		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
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	45 / 39,6	0,3	0	0,6	4,6	0,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		СМЕТАНА	14 / 14	0,4	2	0,5	20,2	0
		<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>	<b>200</b>	<b>17,4</b>	<b>15,4</b>	<b>24,2</b>	<b>288,2</b>	<b>13,3</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	240 / 144	2,8	0,6	22,7	99,8	11,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 80,1	14,3	12,1	0	158,6	0,6
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0

		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>12,6</b>	<b>51,1</b>	<b>0</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	11 / 11	0,3	0,1	5,3	22,4	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>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>25,4</b>	<b>22,2</b>	<b>83,9</b>	<b>611,0</b>	<b>34,1</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2008</b>	<b>411</b>	<b>КИСЕЛЬ</b>	<b>180</b>			<b>15,7</b>	<b>61,9</b>	<b>0</b>
		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6 / 21,6	0	0	15,7	61,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171 / 171	0	0	0	0,0	0
		<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>60</b>	<b>6,7</b>	<b>4,7</b>	<b>36,0</b>	<b>207,4</b>	<b>0,2</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1,2 / 1,2	0	0,9	0	7,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ БЫСШ. СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
		ДРОЖЖИ	1,8 / 1,8	0,2	0	0	1,3	0
		ВАНИЛИН	0,05 / 0,05	0	0	0	0,0	0
				<b>6,7</b>	<b>4,7</b>	<b>51,7</b>	<b>269,3</b>	<b>34,3</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД.</b>	<b>200</b>	<b>6,2</b>	<b>6,2</b>	<b>21,1</b>	<b>166,1</b>	<b>0,9</b>
		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	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	14 / 14	1,4	0,2	9	42,6	0
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,6</b>	<b>30,1</b>	<b>0</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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>8,1</b>	<b>6,4</b>	<b>40,1</b>	<b>249,5</b>	<b>35,2</b>