



## МЕНЮ

15 июня 2023 г.

### Ясли 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,4</b>	<b>3,5</b>	<b>20,7</b>	<b>137,3</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	0	0	0,0	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		<i>Коробей Н.И.</i> С МОЛОКОМ	<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
		<i>Бедра</i> 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>10</b>	<b>2,3</b>	<b>4,0</b>		<b>31,9</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	10 / 9,6	2,3	4	0	31,9	0
2008		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>140</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,1</b>	<b>57,9</b>	<b>12,3</b>
		ЯБЛОКИ	140 / 123,2	0,5	0,5	12,1	57,9	19,7
				<b>13,3</b>	<b>11,9</b>	<b>55,4</b>	<b>375,5</b>	<b>13,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>11,6</b>	<b>49,5</b>	<b>1,6</b>
		СОК	100 / 100	0,5	0	11,6	49,5	1,6
				<b>0,5</b>		<b>11,6</b>	<b>49,5</b>	<b>15,3</b>
<b>Обед</b>								
		<b>БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КВАШЕН, КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>2,4</b>	<b>3,3</b>	<b>11,6</b>	<b>83,1</b>	<b>8,3</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	50 / 37,5	0,6	0	3	14,2	1,5
		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
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	25 / 25	0,5	0	0,7	5,2	3
		<b>СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>	<b>60</b>	<b>10,8</b>	<b>10,7</b>	<b>6,6</b>	<b>158,2</b>	<b>2,3</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	80 / 44,8	7,9	6,8	0	87,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>80</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>91,3</b>	<b>0</b>
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,1	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,7 / 3,7	0	0	0	0,0	0
<b>2012</b>	<b>352</b>	<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ</b>	<b>30</b>	<b>1,2</b>	<b>3,3</b>	<b>3,5</b>	<b>48,3</b>	<b>0,2</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,3 / 3,3	0	2,5	0	22,2	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3,3 / 3,3	0,4	0	2,1	9,9	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15 / 15	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		<b>КОМПОТ ИЗ <i>С. фруктов</i> СУШЕНЫЕ</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>48,1</b>	<b>36</b>
		САХАР ПЕСОК	9 / 9	0,3	0,1	3,9	23,0	39,6
			7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</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>21,3</b>	<b>18,3</b>	<b>73,6</b>	<b>534,4</b>	<b>62,1</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2012</b>	<b>473</b>	<b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b>	<b>60</b>	<b>12,8</b>	<b>7,9</b>	<b>35,9</b>	<b>256,9</b>	<b>0,3</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	40 / 40	4,1	0,5	25,5	120,2	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1 / 1	0,1	0	0,6	3,0	0
		ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	1 / 1	0,1	0	0	0,7	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт. / 6,68	0,8	0,8	0	9,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		ТВОРОГ	40 / 40	6,9	3,4	1,1	60,8	0,1
<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>12,8</b>	<b>7,9</b>	<b>48,9</b>	<b>308,5</b>	<b>62,4</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)</b>	<b>150</b>	<b>3,4</b>	<b>3,3</b>	<b>13,1</b>	<b>96,8</b>	<b>0,5</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	100 / 100	2,7	2,4	4,7	54,0	0,5
		РИС	10 / 9,9	0,7	0,1	6,6	29,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>6,9</b>	<b>28,4</b>	<b>0,8</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,8 / 0,8	0,2	0	0,3	1,8	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	5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
		<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>4,6</b>	<b>3,4</b>	<b>26,8</b>	<b>157,2</b>	<b>63,7</b>



## МЕНЮ

15 июня 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>4,7</b>	<b>25,2</b>	<b>173,6</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	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	22 / 22	2,1	0,3	13,1	62,0	0
		<b>Коф. напиток 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>
		Кофе-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>2,8</b>	<b>4,9</b>		<b>38,2</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	12 / 11,5	2,8	4,9	0	38,2	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	159 / 140	0,6	0,6	13,7	65,8	22,4
				<b>17,5</b>	<b>15,6</b>	<b>69,8</b>	<b>482,7</b>	<b>15,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>109</b>	<b>0,5</b>		<b>12,6</b>	<b>54,0</b>	<b>1,8</b>
		СОК	109 / 109	0,5	0	12,6	54,0	1,8
				<b>0,5</b>		<b>12,6</b>	<b>54,0</b>	<b>17,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КВАШЕН.КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,9</b>	<b>3,0</b>	<b>14,1</b>	<b>92,9</b>	<b>10,2</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,33 / 1,33	0	1,2	0	10,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,33 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	60 / 45	0,7	0	3,6	17,0	1,8
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ	30 / 30	0,5	0	0,8	6,2	3,6
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,6	0	0,5	2,8	0,6
		<b>СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>	<b>70</b>	<b>15,9</b>	<b>14,9</b>	<b>7,2</b>	<b>217,6</b>	<b>3,4</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	80 / 72	12,7	10,8	0	141,3	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	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	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0	
	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>100</b>	<b>4,2</b>	<b>0,5</b>	<b>25,8</b>	<b>122,3</b>	<b>0</b>	
	ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	40,2 / 40,2	4,2	0,5	25,8	122,3	0	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,9 / 3,9	0	0	0	0,0	0	
<b>2012</b>	<b>352</b>	<b>СОУС МОЛОЧНЫЙ</b>	<b>40</b>	<b>1,3</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>59,0</b>	<b>0,2</b>
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,4 / 4,4	0	3,4	0	29,6	0	
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4,4 / 4,4	0,5	0,1	2,8	13,2	0	
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20 / 20	0	0	0	0,0	0	
	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0	
	<b>КОМПОТ ИЗ <i>с/фруктов</i></b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>12,1</b>	<b>56,8</b>	<b>44</b>	
	<i>с/фрукты</i> 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 ДАРНИЦКИЙ</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>29,2</b>	<b>23,4</b>	<b>91,8</b>	<b>683,1</b>	<b>75,4</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>2012</b>	<b>473</b>	<b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b>	<b>70</b>	<b>16,0</b>	<b>8,7</b>	<b>50,4</b>	<b>333,1</b>	<b>0,3</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	60 / 60	6,2	0,8	38,1	180,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	0,9 / 0,9	0,1	0	0,5	2,7	0
		ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	1 / 1	0,1	0	0	0,7	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт. / 6,68	0,8	0,8	0	9,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ТВОРОГ	46 / 46	8	3,9	1,3	69,9	0,1
<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>16,0</b>	<b>8,7</b>	<b>66,1</b>	<b>395,0</b>	<b>75,7</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)</b>	<b>200</b>	<b>5,3</b>	<b>6,2</b>	<b>24,2</b>	<b>173,1</b>	<b>0,8</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		РИС	20 / 20	1,3	0,2	13,5	59,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>		<b>8,0</b>	<b>33,3</b>	<b>1,1</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	1,1 / 1,1	0,2	0	0,5	2,4	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	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		<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>7,0</b>	<b>6,3</b>	<b>41,3</b>	<b>249,1</b>	<b>77,6</b>