



## МЕНЮ

15 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ</b>	<b>150</b>	<b>4,8</b>	<b>7,3</b>	<b>22,4</b>	<b>170,7</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	0,7	29,8	0
		РИС	20 / 20	1,3	0,2	13,5	59,9	0
		<b>ЯЙЦО БАРЕНОЕ</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.)	1/2 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	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	25,7	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>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>47,6</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	20 / 20	1,6	0,2	9,8	47,6	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>12,4</b>	<b>16,8</b>	<b>45,4</b>	<b>374,0</b>	<b>1,4</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>ЯБЛОКО</b>	<b>65</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,1</b>	<b>24,2</b>	<b>2,3</b>
		ЯБЛОКИ	65 / 57,2	0,2	0,2	5,1	24,2	2,3
				<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>14,3</b>	<b>65,6</b>	<b>4,5</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ</b>	<b>150</b>	<b>5,3</b>	<b>2,1</b>	<b>15,4</b>	<b>98,1</b>	<b>3,4</b>
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	20 / 19,9	4,4	0,3	8,7	53,6	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	48 / 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	10 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		<b>БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ</b>	<b>60</b>	<b>10,4</b>	<b>9,9</b>	<b>5,2</b>	<b>145,5</b>	<b>0,7</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	10 / 10	0,9	0,3	4,6	23,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	56,63 / 50,5	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,125 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		<b>КАРТОФЕЛЬ С ОВОЩАМИ</b>	<b>150</b>	<b>1,9</b>	<b>5,7</b>	<b>14,7</b>	<b>110,2</b>	<b>7,3</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	106,67 / 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
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b>	<b>40</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>9,7</b>	<b>4,5</b>
		ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	47,2 / 44,8	0,5	0,1	1,5	9,7	4,5
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>11,1</b>	<b>45,8</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	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>21,8</b>	<b>18,3</b>	<b>70,2</b>	<b>514,7</b>	<b>20,6</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>ВАФЛИ</b>	<b>15</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>10,6</b>	<b>47,8</b>	<b>0</b>
		ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	15 / 15	0,4	0,5	10,6	47,8	0
				<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>23,6</b>	<b>99,4</b>	<b>20,6</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ</b>	<b>60</b>	<b>9,4</b>	<b>7,8</b>	<b>6,2</b>	<b>124,7</b>	<b>0,5</b>
		СУФЛЕ ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	76,38 / 40,48	6,1	0,4	0	26,2	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,39 шт. / 15	1,8	1,6	0,1	21,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	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>САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА</b>	<b>40</b>	<b>1,8</b>	<b>2,4</b>	<b>2,9</b>	<b>38,4</b>	<b>3,8</b>
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ	48 / 38,4	1,8	0,1	2,9	19,0	3,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	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>2012</b>	<b>393</b>	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,8</b>	<b>27,7</b>	<b>0,8</b>
		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
		ЛИМОН	5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0	0	0	0,0	0
				<b>12,3</b>	<b>10,3</b>	<b>22,7</b>	<b>222,8</b>	<b>25,7</b>

Утверждаю

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



## МЕНЮ

15 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ</b>	<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>8,5</b>	<b>28,4</b>	<b>213,3</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	3,9	0,1	29,8	0
		РИС	24 / 24	1,6	0,2	16,2	71,9	1,0
		<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.)	1/2 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	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>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>71,4</b>	<b>0</b>
		БАТОН ПРОСТОЙ	30 / 30	2,4	0,3	14,7	71,4	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>16,2</b>	<b>19,3</b>	<b>60,1</b>	<b>473,3</b>	<b>1,8</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>ЯБЛОКО</b>	<b>140</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,0</b>	<b>52,1</b>	<b>4,9</b>
		ЯБЛОКИ	140 / 123,2	0,5	0,5	11	52,1	7,9
				<b>1,0</b>	<b>0,6</b>	<b>20,2</b>	<b>93,5</b>	<b>7,5</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ</b>	<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>2,8</b>	<b>20,6</b>	<b>130,8</b>	<b>4,4</b>
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	26,67 / 26,53	5,8	0,4	11,6	71,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,33 / 1,33	0	1,2	0	10,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	64 / 48	1	0,2	7,6	33,3	3,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,33 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	13,34 / 10,67	0,1	0	0,6	3,3	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1,33 / 1,33	0	1	0	7,9	0
		<b>БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ</b>	<b>70</b>	<b>9,2</b>	<b>8,7</b>	<b>4,5</b>	<b>127,2</b>	<b>0,7</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	8,8 / 8,8	0,7	0,3	4	20,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3 / 1,3	0	1,2	0	10,5	0
		БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	49,6 / 44,1	7,8	6,7	0	87,3	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 4,4	0,6	0,5	0	6,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,8 / 7,4	0,1	0	0,5	2,7	0,3
		<b>КАРТОФЕЛЬ С ОВОЩАМИ</b>	<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,3</b>	<b>25,7</b>	<b>137,2</b>	<b>13,2</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	192 / 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

	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	
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	30/24	0,3	0	1,5	7,6	0,5	
	<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b>	<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>14,5</b>	<b>6,7</b>	
	ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	70,8/67,2	0,7	0,1	2,4	14,5	6,7	
	<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>		<b>13,1</b>	<b>54,1</b>	<b>0</b>	
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	11/11	0,3	0	5,8	25,4	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>25,2</b>	<b>15,4</b>	<b>94,7</b>	<b>598,3</b>	<b>32,5</b>	
<b>Полдник</b>								
2008	411	<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>ВАФЛИ</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>14,1</b>	<b>63,7</b>	<b>0</b>
		ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	20/20	0,6	0,7	14,1	63,7	0
			<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>29,8</b>	<b>125,6</b>	<b>32,5</b>	
<b>Ужин 1</b>								
		<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ</b>	<b>80</b>	<b>13,7</b>	<b>11,0</b>	<b>7,4</b>	<b>174,4</b>	<b>0,6</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40/40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3/3	0	2,8	0	24,3	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	86,79/46	6,9	0,4	0	29,8	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. /40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3/3	0	2,4	0	17,8	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>САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА</b>	<b>60</b>	<b>2,9</b>	<b>2,9</b>	<b>4,6</b>	<b>54,0</b>	<b>6</b>
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ	75/60	2,9	0,1	4,6	29,7	6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3/3	0	2,8	0	24,3	0
		<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>		<b>14,3</b>	<b>58,0</b>	<b>1</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	1/1	0,2	0	0,4	2,3	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54/54	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135/135	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	15/15	0	0	13,7	53,9	0
		ЛИМОН	6/6	0,1	0	0,2	1,8	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>18,3</b>	<b>14,0</b>	<b>35,4</b>	<b>329,1</b>	<b>40,1</b>	