



МЕНЮ

17 июля 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 МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150	4,1	6,5	29,9	184,8	0,1
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30 / 30	2,1	2,4	15,2	88,6	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	150	0,1		6,9	27,4	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				5,7	11,0	46,9	293,8	0,1
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
				0,5	0,1	9,2	41,4	0,9
Обед								
		ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,5	4,9	6,1	68,7	8,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	41 / 32,3	0,6	0	1,4	8,3	5,9
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	31,5 / 13,3	0,4	0,1	3	13,1	1,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7 / 5,88	0,1	0	0,5	2,2	0,2
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	9,6 / 7,2	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	1,4 / 1,4	0,1	0	0,3	1,3	0,2
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 1	0	0	0,1	0,4	0,4
		ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	150	15,1	14,1	28,2	288,0	1,1
		РИС	40 / 35,5	2,7	0,4	26,7	118,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	75 / 67,5	12	10,2	0	133,7	0,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,73	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0

		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40 / 40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,5	47,6	0
		СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	9 / 9	0,2	0	4,7	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	7,5 / 7,5	0	0	6,8	26,9	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	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
				21,1	23,1	71,2	557,3	13,2
Полдник								
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	157,5 / 157,5	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
2008		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	0
		ВАФЛИ С НАЛИЧКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	15 / 15	0,4	0,5	11,6	53,1	0
				4,6	4,3	19,0	138,2	14,0
Ужин 1								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	70	12,7	9,2	2,2	135,7	0,3
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	66 / 45,59	6,8	0,4	0	29,5	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	26,2	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	2,5 / 2,5	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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	40	1,1	2,3	4,7	42,4	2,5
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	60 / 45	0,7	0	3,6	17,0	1,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1 / 2,1	0	2,3	0	19,4	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	12 / 10,56	0,1	0	0,2	1,3	0,2
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	12 / 7,8	0,2	0	0,5	2,8	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 5,64	0,1	0	0,4	1,9	0,2
				14,9	11,6	20,3	236,3	16,8

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

17 июля 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	4,8	7,3	36,7	221,5	0,2
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	160 / 10	2,8	3,2	20,2	118,1	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	6 / 6	0	3,9	0,1	29,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,1		7,8	31,5	0
		САХАР ПЕСОК	6 / 6	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	12 / 12	0,1	0	0,5	2,8	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				7,2	12,1	59,6	360,5	0,2
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
				0,5	0,1	9,2	41,4	1,0
Обед								
		ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	1,7	8,0	7,3	101,6	10,5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	56 / 40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
		КАРТОФЕЛЬ ПИРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	37,33 / 22,4	0,4	0,1	3,5	15,5	1,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	12,8 / 9,8	0,1	0	0,6	3,1	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СМЕТАНА	12 / 12	0,3	1,7	0,4	17,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	3,8	0	32,4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1,48 / 1,4	0	0	0,1	0,5	0,6
		ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	200	14,5	14,3	43,0	346,0	1,3
		РИС	60 / 60	4	0,6	40,4	179,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	33,07 / 24,9	0,3	0	1,5	7,8	0,5
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	100 / 95	10	8,5	0	110,9	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕННОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,3	0	24,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1

		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60/60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
		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	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
				22,1	28,1	96,4	707,6	17,0
Полдник								
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,5	8,9	102,1	1
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180/180	5,1	4,5	8,9	102,1	1
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0
		ВАФЛИ С НАМИКОМ В АССОРТИМЕНТЕ	30/30	0,8	1	23,2	106,2	0
				5,9	5,5	32,1	208,3	18,0
Ужин 1								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	80	17,4	13,1	2,8	189,3	0,4
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	80/80	1,1	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3/3	0	2,4	0	17,8	0
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	110/58,3	8,8	0,5	0	37,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ)	1,5 шт./80	1,2	6,5	0,4	84,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2/2/2/2	0	2,5	0	21,9	0
		ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,1		6,7	26,5	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	16/36	0,1	0	0,3	1,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54/54	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135/135	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	5/5	0	0	6,4	25,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,4	3,5	5,9	58,8	3,3
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	50/80	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5/3,5	0	3,1	0	29,2	0
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	15/11/2	0,1	0	0,2	1,5	0,3
		ГОРОХ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	15/8/8	0,3	0	0,5	3,5	0,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3/3/6	0,1	0	0,4	1,9	0,2
				20,3	16,7	24,5	317,3	21,7