

Утверждаю

И.О. Старшего воспитателя СПДС "Радуга"  
ГБОУ СОШ № 14  
Половикова Ю.Г./

**МЕНЮ**

19 июля 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>5,0</b>	<b>26,2</b>	<b>181,3</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	0	0	0,0	0
		ПШЕНО	22 / 22	2,4	0,6	14,1	69,7	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>
		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
		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>38,5</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	12 / 11,6	2,8	4,9	0	38,5	0
2008		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>110</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,8</b>	<b>51,7</b>	<b>11</b>
		ЯБЛОКИ	110 / 110	0,4	0,4	10,8	51,7	17,6
				<b>17,7</b>	<b>15,6</b>	<b>68,8</b>	<b>479,7</b>	<b>12,8</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>13,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>5,5</b>	<b>5,8</b>	<b>30,5</b>	<b>189,3</b>	<b>5,4</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	100 / 60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2,7 / 2,7	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт. / 6,68	0,8	0,8	0	9,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>80/30</b>	<b>14,2</b>	<b>14,1</b>	<b>13,8</b>	<b>230,0</b>	<b>1,6</b>
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	75 / 67,5	12	10,2	0	133,7	0,6
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,2 / 11,2	0	0	0	0,0	0
		РИС	15 / 15	1	0,2	10,1	45,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2 / 3,2	0	3	0	25,9	0

	ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6	
	МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4 / 4	0,4	0,1	2,5	12,1	0	
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0	
	<b>СВЕКЛА ТУШЕНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>2,4</b>	<b>15,2</b>	<b>90,9</b>	<b>7,5</b>	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2,31 / 2,31	0	0	0	0,0	0	
	СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	233,84 / 175,38	2,5	0,2	14	66,3	7	
	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,54 / 9,69	0,1	0	0,7	3,6	0,4	
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,31 / 2,31	0	2,2	0	18,7	0	
	ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1	
	<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>24</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>10,9</b>	<b>51,1</b>	<b>0</b>	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	24 / 24	1,7	0,1	10,9	51,1	0	
			<b>27,5</b>	<b>22,8</b>	<b>102,8</b>	<b>707,2</b>	<b>28,1</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>2012</b>	<b>400</b>	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>180</b>	<b>4,8</b>	<b>4,4</b>	<b>8,5</b>	<b>97,2</b>	<b>0,9</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
<b>2008</b>		<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>1,5</b>	<b>11,2</b>	<b>62,6</b>	<b>0</b>
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ.	15 / 15	1,1	1,5	11,2	62,6	0
				<b>5,9</b>	<b>5,9</b>	<b>19,7</b>	<b>159,8</b>	<b>29,0</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>8,6</b>	<b>7,7</b>	<b>2,8</b>	<b>111,8</b>	<b>0,3</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	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>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,8</b>	<b>32,5</b>	<b>1,3</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		ЛИМОН	8 / 8	0,1	0	0,2	2,4	1,3
<b>2012</b>		<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ</b>	<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>3,5</b>	<b>1,3</b>	<b>36,4</b>	<b>2,3</b>
		ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	61,29 / 57	0,5	0,1	1,3	7,2	2,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0
				<b>10,7</b>	<b>11,3</b>	<b>21,0</b>	<b>223,4</b>	<b>32,9</b>



Утверждаю

И.О. Старшего воспитателя СПДС "Радуга"  
ГБОУ СОШ № 14  
Половикова Ю.Г./

## МЕНЮ

19 июля 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>5,0</b>	<b>26,2</b>	<b>181,3</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	0	0	0,0	0
		ПШЕНО	22 / 22	2,4	0,6	14,1	69,7	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>
		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
		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>38,5</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	12 / 11,6	2,8	4,9	0	38,5	0
<b>2008</b>		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>110</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,8</b>	<b>51,7</b>	<b>11</b>
		ЯБЛОКИ	110 / 110	0,4	0,4	10,8	51,7	17,6
				<b>17,7</b>	<b>15,6</b>	<b>68,8</b>	<b>479,7</b>	<b>12,8</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>13,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>5,5</b>	<b>5,8</b>	<b>30,5</b>	<b>189,3</b>	<b>5,4</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	100 / 60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2,7 / 2,7	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30 / 30	3	0,4	19,1	90,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/6 шт. / 6,68	0,8	0,8	0	9,5	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		<b>ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>80/30</b>	<b>14,2</b>	<b>14,1</b>	<b>13,8</b>	<b>230,0</b>	<b>1,6</b>
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	75 / 67,5	12	10,2	0	133,7	0,6
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,2 / 11,2	0	0	0	0,0	0
		РИС	15 / 15	1	0,2	10,1	45,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2 / 3,2	0	3	0	25,9	0

		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4 / 4	0,4	0,1	2,5	12,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		<b>СВЕКЛА ТУШЕНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>2,4</b>	<b>15,2</b>	<b>90,9</b>	<b>7,5</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2,31 / 2,31	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	233,84 / 175,38	2,5	0,2	14	66,3	7
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,54 / 9,69	0,1	0	0,7	3,6	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,31 / 2,31	0	2,2	0	18,7	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		<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>24</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>10,9</b>	<b>51,1</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	24 / 24	1,7	0,1	10,9	51,1	0
				<b>27,5</b>	<b>22,8</b>	<b>102,8</b>	<b>707,2</b>	<b>28,1</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2012</b>	<b>400</b>	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>180</b>	<b>4,8</b>	<b>4,4</b>	<b>8,5</b>	<b>97,2</b>	<b>0,9</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
<b>2008</b>		<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>1,5</b>	<b>11,2</b>	<b>62,6</b>	<b>0</b>
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ,	15 / 15	1,1	1,5	11,2	62,6	0
				<b>5,9</b>	<b>5,9</b>	<b>19,7</b>	<b>159,8</b>	<b>29,0</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>8,6</b>	<b>7,7</b>	<b>2,8</b>	<b>111,8</b>	<b>0,3</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	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>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,8</b>	<b>32,5</b>	<b>1,3</b>
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		ЛИМОН	8 / 8	0,1	0	0,2	2,4	1,3
<b>2012</b>		<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ</b>	<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>3,5</b>	<b>1,3</b>	<b>36,4</b>	<b>2,3</b>
		ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	61,29 / 57	0,5	0,1	1,3	7,2	2,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0
				<b>10,7</b>	<b>11,3</b>	<b>21,0</b>	<b>223,4</b>	<b>32,9</b>