

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

21 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,2</b>	<b>7,4</b>	<b>22,1</b>	<b>172,2</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
		ПШЕНО	8 / 8	0,9	0,2	5,1	25,4	0
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	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>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>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
2008		<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	136,3 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				<b>13,3</b>	<b>17,4</b>	<b>56,9</b>	<b>431,9</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>СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ</b>	<b>150</b>	<b>5,3</b>	<b>3,1</b>	<b>15,6</b>	<b>107,2</b>	<b>3,4</b>
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	20 / 19,9	4,4	0,3	8,7	53,6	0
		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	0,8	0	5,9	0
		<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ ПТИЦЫ</b>	<b>150</b>	<b>16,2</b>	<b>17,9</b>	<b>14,7</b>	<b>270,6</b>	<b>8,1</b>
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 81	14,3	12,2	0	160,4	0,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	133,33 / 80	4,5	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	21,33 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		<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>2012</b>	<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>1,9</b>	<b>3,9</b>	<b>34,8</b>	<b>0,2</b>
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	39,45 / 31,56	0,6	0	1,4	7,9	0
	САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
			<b>25,9</b>	<b>23,4</b>	<b>67,6</b>	<b>563,8</b>	<b>25,9</b>

### Полдник

<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>2012</b>	<b>467</b>	<b>БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ</b>	<b>50</b>	<b>5,3</b>	<b>4,3</b>	<b>32,2</b>	<b>183,2</b>	<b>0,1</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
		САХАР ПЕСОК	5,75 / 5,75	0	0	5,2	20,6	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт. / 2	0,3	0,2	0	2,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт. / 0,8	0,1	0,1	0	1,2	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,48 / 0,48	0	0	0	0,0	0
		ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,68 / 0,68	0,1	0	0	0,5	0
		ВАНИЛИН	0,03 / 0,03	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
				<b>5,3</b>	<b>4,3</b>	<b>45,2</b>	<b>234,8</b>	<b>26,0</b>

### Ужин 1

		<b>СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ</b>	<b>150</b>	<b>5,9</b>	<b>5,5</b>	<b>19,2</b>	<b>148,3</b>	<b>0,7</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	20 / 20	2,4	0,7	10,4	55,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	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>ЧАЙ БЕЗ САХАРА</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>0,2</b>	<b>1,1</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
				<b>7,0</b>	<b>5,6</b>	<b>26,2</b>	<b>181,4</b>	<b>26,7</b>

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

21 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 ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,7</b>	<b>8,7</b>	<b>26,7</b>	<b>209,1</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	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		ПШЕНО	10 / 10	1,1	0,3	6,4	31,7	0
		РИС	12 / 12	0,8	0,1	8,1	36,0	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>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>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>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	136,3 / 120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2
				<b>17,0</b>	<b>20,0</b>	<b>70,2</b>	<b>525,5</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>СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ</b>	<b>200</b>	<b>8,0</b>	<b>5,1</b>	<b>22,4</b>	<b>159,1</b>	<b>4,5</b>
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	30 / 30	6,6	0,5	13,1	80,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 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	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ ПТИЦЫ</b>	<b>200</b>	<b>19,4</b>	<b>16,9</b>	<b>25,8</b>	<b>316,0</b>	<b>14</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	12 / 10,08	0,1	0	0,7	3,7	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	100 / 90	16	13,6	0	178,2	0,7
		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	32 / 24	0,3	0	1,5	7,6	0,5
		<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>2012</b>	<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ</b>	<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>2,8</b>	<b>5,8</b>	<b>52,3</b>	<b>0,3</b>
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,2 / 47,3	0,9	0	2	11,9	0
	САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
	МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	22,53 / 16,9	0,2	0	1,1	5,3	0,3
			<b>33,3</b>	<b>25,3</b>	<b>95,5</b>	<b>716,0</b>	<b>33,4</b>

### Полдник

<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>2012</b>	<b>467</b>	<b>БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ</b>	<b>60</b>	<b>6,3</b>	<b>6,5</b>	<b>39,0</b>	<b>231,4</b>	<b>0,2</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	48 / 48	4,9	0,6	30,6	144,3	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
		САХАР ПЕСОК	6,9 / 6,9	0	0	6,3	24,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт. / 2,4	0,3	0,3	0	3,4	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,02 шт. / 1	0,1	0,1	0	1,4	0
		ДРОЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	0,8 / 0,8	0,1	0	0	0,5	0
		ВАНИЛИН	0,04 / 0,04	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
				<b>6,3</b>	<b>6,5</b>	<b>54,7</b>	<b>293,3</b>	<b>33,6</b>

### Ужин 1

		<b>СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ</b>	<b>200</b>	<b>7,0</b>	<b>6,0</b>	<b>22,8</b>	<b>173,0</b>	<b>0,8</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	25 / 25	3	0,8	13	69,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	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 БЕЗ САХАРА</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
				<b>8,5</b>	<b>6,1</b>	<b>32,2</b>	<b>217,1</b>	<b>34,4</b>