

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

МЕНЮ

21 августа 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 | 30,8 | 188,4 | 0,1 |
| | | САХАР ПЕСОК | 3 / 3 | 0 | 0 | 2,7 | 10,8 | 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 |
| | | КРУПА МАННАЯ | 20 / 20 | 2 | 0,2 | 12,8 | 59,2 | 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 |
| | | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 2,4 | 2,2 | 0,1 | 28,3 | 0 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,5 шт. / 20 | 2,4 | 2,2 | 0,1 | 28,3 | 0 |
| | | | | 8,1 | 13,2 | 47,9 | 325,7 | 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. СО СМЕТАНОЙ НА К/Б | 150 | 4,3 | 7,0 | 11,8 | 119,9 | 12,6 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1 | 2 / 2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 |
| | | КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ | 50 / 40 | 0,7 | 0 | 1,7 | 10,1 | 7,2 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 81 / 48,6 | 1 | 0,2 | 7,6 | 33,7 | 3,9 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 8 / 6,72 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,5 | 0,3 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 15 / 11,25 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,5 | 0,2 |
| | | ПАСТА ТОМАТНАЯ | 2 / 2 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 | 0,4 |
| | | СМЕТАНА | 9 / 9 | 0,2 | 1,3 | 0,3 | 13,0 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,3 / 2,3 | 0 | 2,2 | 0 | 18,6 | 0 |
| | | ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП) | 1,5 / 1,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0,4 | 0,4 |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ | 0,8 / 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ | 0,8 / 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | ЧЕСНОК | 2 / 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 | 0,1 |
| | | МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН. | 20 / 11,2 | 2 | 1,7 | 0 | 22,1 | 0,1 |
| | | ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ | 60 | 9,6 | 9,5 | 4,3 | 137,5 | 1,8 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 / 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | 0,3 |
| | | МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН. | 90 / 50,4 | 8,9 | 7,6 | 0 | 99,8 | 0,4 |
| | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | 3 / 3 | 0,3 | 0 | 1,9 | 9,0 | 0 |
| | | ПАСТА ТОМАТНАЯ | 3 / 3 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,8 | 0,6 |

| | | | | | | | | |
|----------------|------------|---------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | | 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 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 15 / 11,25 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,5 | 0,2 |
| | | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 6,6 | 4,6 | 28,6 | 174,6 | 0 |
| | | КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ | 55 / 55 | 6,6 | 1,7 | 28,6 | 152,5 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1 | 3,7 / 3,7 | 0 | 2,9 | 0 | 22,1 | 0 |
| | | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,2 | | 11,1 | 45,8 | 0 |
| | | СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 9 / 9 | 0,2 | 0 | 4,7 | 20,7 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 7 / 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,1 | 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 |
| | | | | 24,2 | 21,6 | 78,1 | 583,2 | 15,3 |
| 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 НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ | 15 / 15 | 0,4 | 0,5 | 11,6 | 53,1 | 0 |
| | | | | 4,6 | 4,3 | 19,0 | 138,2 | 16,1 |
| Ужин 1 | | | | | | | | |
| 2012 | 268 | РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ | 80 | 11,5 | 7,2 | 2,0 | 114,0 | 0,3 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 40 / 40 | 1,1 | 1 | 1,9 | 21,6 | 0,2 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,6 | 0 | 13,5 | 0 |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ | 0,4 / 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ | 100 / 53 | 8 | 0,5 | 0 | 34,4 | 0,4 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,5 шт. / 20 | 2,4 | 2,2 | 0,1 | 28,3 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 150 | 0,1 | | 6,6 | 26,2 | 0 |
| | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 142,5 / 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 7 / 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,1 | 0 |
| | | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ | 0,5 / 0,5 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,1 | 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 |
| | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,4 | | 1,1 | 6,2 | 2 |
| | | ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ | 53 / 49,3 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,2 | 2 |
| 2008 | | НЕКТАРИН | 140 | 1,3 | 0,1 | 13,3 | 63,0 | 14 |
| | | НЕКТАРИН | 140 / 140 | 1,3 | 0,1 | 13,3 | 63,0 | 14 |
| | | | | 14,3 | 7,4 | 29,8 | 241,4 | 32,4 |

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

21 августа 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | | КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ | 200 | 5,2 | 7,7 | 40,6 | 242,2 | 0,2 |
| | | САХАР ПЕСОК | 4 / 4 | 0 | 0 | 3,6 | 14,4 | 0 |
| | | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 45 / 45 | 3 | 3,6 | 22,8 | 132,8 | 0,2 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1 | 5 / 5 | 0 | 3,9 | 0,1 | 29,8 | 0 |
| | | КРУПА МАННАЯ | 22 / 22 | 2,2 | 0,2 | 14,1 | 65,2 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ | 180 | 0,1 | | 7,8 | 31,5 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 8 / 8 | 0 | 0 | 7,3 | 28,7 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ | 1,2 / 1,2 | 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 |
| | | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 2,4 | 2,2 | 0,1 | 28,3 | 0 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,5 шт. / 20 | 2,4 | 2,2 | 0,1 | 28,3 | 0 |
| | | | | 10,0 | 14,7 | 63,6 | 409,5 | 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. СО СМЕТАНОЙ НА К/Б | 200 | 6,8 | 10,4 | 12,8 | 162,0 | 14,3 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1 | 3 / 3 | 0 | 2,4 | 0 | 17,8 | 0 |
| | | КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ | 60 / 48 | 0,9 | 0 | 2,1 | 12,1 | 8,6 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 80 / 48 | 1 | 0,2 | 7,6 | 33,3 | 3,8 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13,3 / 11,2 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 | 0,4 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 20 / 15 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,8 | 0,3 |
| | | ПАСТА ТОМАТНАЯ | 3 / 3 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,8 | 0,6 |
| | | СМЕТАНА | 11 / 11 | 0,3 | 1,6 | 0,4 | 15,8 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,8 | 0 | 24,3 | 0 |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ | 1 / 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП) | 1 / 0,74 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,3 |
| | | ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ | 1 / 1 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | ЧЕСНОК | 2 / 1,7 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 | 0,1 |
| | | МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН. | 40 / 22,4 | 4 | 3,4 | 0 | 44,4 | 0,2 |
| | | ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ | 70 | 17,1 | 17,2 | 5,8 | 234,8 | 2,3 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1 | 2 / 2 | 0 | 1,6 | 0 | 11,9 | 0 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 13 / 10,92 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,1 | 0,4 |
| | | МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН. | 100 / 90 | 16 | 13,6 | 0 | 178,2 | 0,7 |
| | | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | 5 / 5 | 0,5 | 0,1 | 3,2 | 15,0 | 0 |

| | | | | | | | | |
|----------------|------------|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | | 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 | 20 / 15 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,8 | 0,3 |
| | | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 7,8 | 5,3 | 33,9 | 205,8 | 0 |
| | | КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ | 65 / 65 | 7,8 | 2 | 33,8 | 180,2 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1 | 4,3 / 4,3 | 0 | 3,3 | 0,1 | 25,6 | 0 |
| | | 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 ПШЕНИЧН. | 20 / 20 | 1,4 | 0,1 | 9,1 | 42,7 | 0 |
| | | | | 36,5 | 33,4 | 94,0 | 791,2 | 17,6 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,1 | 4,5 | 8,9 | 102,1 | 1 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 189 / 189 | 5,1 | 4,5 | 8,9 | 102,1 | 1 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1,0 | 23,2 | 106,2 | 0 |
| | | ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ | 30 / 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106,2 | 0 |
| | | | | 5,9 | 5,5 | 32,1 | 208,3 | 18,6 |
| Ужин 1 | | | | | | | | |
| 2012 | 268 | РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ | 100 | 15,8 | 11,3 | 2,7 | 169,2 | 0,4 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 50 / 50 | 1,4 | 1,2 | 2,4 | 27,0 | 0,3 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,4 | 0 | 20,2 | 0 |
| | | СОЛЬ ПИЩЕВАЯ | 0,4 / 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ | 120 / 63,6 | 9,6 | 0,6 | 0 | 41,2 | 0,4 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1 шт. / 40 | 4,8 | 4,3 | 0,3 | 56,5 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,8 | 0 | 24,3 | 0 |
| | | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 180 | 0,1 | | 7,6 | 30,1 | 0 |
| | | 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 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,4 | 0,1 | 9,1 | 42,7 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 20 / 20 | 1,4 | 0,1 | 9,1 | 42,7 | 0 |
| | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 70 | 0,6 | 0,1 | 1,5 | 8,7 | 2,8 |
| | | ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ | 74,2 / 69 | 0,6 | 0,1 | 1,5 | 8,7 | 2,8 |
| 2008 | | НЕКТАРИН | 140 | 1,3 | 0,1 | 13,3 | 63,0 | 14 |
| | | НЕКТАРИН | 140 / 140 | 1,3 | 0,1 | 13,3 | 63,0 | 14 |
| | | | | 19,2 | 11,6 | 34,2 | 313,7 | 35,8 |