

Утверждаю



Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

/Галушко О.К./

МЕНЮ

22 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 6,7 | 8,2 | 21,3 | 186,5 | 0,8 |
| | | КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ | 22 / 22 | 2,7 | 0,7 | 11,5 | 61,0 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 150 / 150 | 4 | 3,6 | 7,1 | 81,0 | 0,8 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 / 5 | 0 | 3,9 | 0 | 33,7 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 3 / 3 | 0 | 0 | 2,7 | 10,8 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 3,6 | 3,2 | 13,0 | 97,6 | 0,7 |
| | | 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 |
| | | 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 |
| | | 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 |
| | | | | 14,2 | 18,1 | 44,5 | 394,0 | 1,5 |
| 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 |
| | | ЯБЛОКО | 65 | 0,2 | 0,2 | 5,1 | 24,2 | 2,3 |
| | | ЯБЛОКИ | 65 / 57,2 | 0,2 | 0,2 | 5,1 | 24,2 | 3,7 |
| | | | | 0,7 | 0,3 | 14,3 | 65,6 | 4,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 150 | 2,0 | 3,2 | 12,6 | 87,8 | 6 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 48,8 / 36,6 | 0,7 | 0,1 | 5,7 | 25,4 | 2,9 |
| | | КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 5,3 / 5,3 | 0,5 | 0,1 | 3,2 | 15,0 | 0 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 15 / 12 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,8 | 0,2 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,5 / 6,3 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 | 0,2 |
| | | ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ | 12,8 / 11,3 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,4 | 0,2 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3,8 / 3,8 | 0 | 2,9 | 0 | 25,6 | 0 |
| | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 142,5 / 142,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН. | 15 / 8,4 | 1,5 | 1,3 | 0 | 16,7 | 0,1 |
| | | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 15,8 | 17,6 | 13,9 | 262,5 | 10,8 |
| | | МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН | 88,76 / 79 | 14,1 | 11,9 | 0 | 156,4 | 0,6 |
| | | 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 |
| | | ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ | 5 / 3,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0,9 | 2,2 |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | 12,6 |

| | | | | | | | | |
|----------------|------------|---|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | | ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 52,9 / 50,2 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | 12,6 |
| | | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,3 | | 10,7 | 43,5 | 0 |
| | | СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ | 9 / 9 | 0,3 | 0 | 4,3 | 18,4 | 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 | 20 | 1,4 | 0,1 | 9,1 | 42,7 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 20 / 20 | 1,4 | 0,1 | 9,1 | 42,7 | 0 |
| | | | | 22,6 | 21,4 | 63,7 | 521,9 | 34,0 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 150 | 0,1 | 0,1 | 20,9 | 84,8 | 1,5 |
| | | 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 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 15 | 1,1 | 1,5 | 11,2 | 62,6 | 0 |
| | | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ | 15 / 15 | 1,1 | 1,5 | 11,2 | 62,6 | 0 |
| | | | | 1,2 | 1,6 | 32,1 | 147,4 | 35,5 |
| Ужин 1 | | | | | | | | |
| 2012 | 269 | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 60 | 12,1 | 5,8 | 1,5 | 102,1 | 0,3 |
| | | РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ | 93 / 66,96 | 10,1 | 0,6 | 0 | 43,4 | 0,5 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 30 / 30 | 0,8 | 0,8 | 1,4 | 16,2 | 0,2 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (шт.) | 1/4 шт. / 10 | 1,2 | 1,1 | 0,1 | 14,1 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 2,4 / 2,4 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,5 / 1,5 | 0 | 1,4 | 0 | 12,2 | 0 |
| 2014 | 20 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 40 | 0,8 | 1,9 | 3,9 | 35,4 | 6 |
| | | КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ | 40,7 / 32,5 | 0,6 | 0 | 1,4 | 8,2 | 5,8 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 15 / 12 | 0,2 | 0 | 0,7 | 3,8 | 0,2 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 2 / 2 | 0 | 0 | 1,8 | 7,2 | 0 |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | | 6,6 | 26,2 | 0 |
| | | 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 |
| | | САХАР ПЕСОК | 7 / 7 | 0 | 0 | 6,4 | 25,1 | 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 |
| | | | | 14,4 | 7,8 | 21,1 | 206,4 | 41,8 |



МЕНЮ

22 сентября 2023 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|---|--------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 7,7 | 9,1 | 24,6 | 211,8 | 0,9 |
| | | КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ | 24 / 24 | 2,9 | 0,8 | 12,5 | 66,5 | 0 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 180 / 180 | 4,8 | 4,4 | 8,5 | 97,2 | 0,9 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 / 5 | 0 | 3,9 | 0 | 33,7 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 4 / 4 | 0 | 0 | 3,6 | 14,4 | 0 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 5,0 | 4,4 | 16,8 | 130,5 | 0,9 |
| | | 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 |
| | | 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 |
| | | 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 |
| | | | | 17,4 | 20,5 | 56,6 | 478,1 | 1,8 |
| 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 |
| | | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 10 |
| | | ЯБЛОКИ | 113,6 / 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 16 |
| | | | | 0,9 | 0,5 | 19,0 | 88,4 | 12,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 2,7 | 4,3 | 16,8 | 117,0 | 8 |
| | | КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ | 65 / 48,75 | 1 | 0,2 | 7,6 | 33,8 | 3,9 |
| | | КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 7 / 7 | 0,7 | 0,1 | 4,3 | 19,9 | 0 |
| | | МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ | 20 / 16 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 | 0,3 |
| | | ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 10 / 8,4 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | 0,3 |
| | | ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ | 17 / 15 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,8 | 0,3 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 5 / 5 | 0 | 3,9 | 0 | 33,7 | 0 |
| | | ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 190 / 190 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | 0 |
| | | МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН. | 20 / 11,2 | 2 | 1,7 | 0 | 22,1 | 0,1 |
| | | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 17,5 | 15,4 | 24,6 | 290,0 | 19,3 |
| | | 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 |
| | | МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН. | 90 / 80,1 | 14,3 | 12,1 | 0 | 158,6 | 0,6 |
| | | 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 |
| | | ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЬИ СЛАДКИЙ | 10 / 7,5 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 | 4,5 |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 70 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 16,9 | 17,6 |

| | | | | | | | | |
|----------------|------------|---|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | | ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ | 74 / 70,3 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 16,9 | 17,6 |
| | | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,3 | 0,1 | 12,6 | 51,1 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 8 / 8 | 0 | 0 | 7,3 | 28,7 | 0 |
| | | СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ | 11 / 11 | 0,3 | 0,1 | 5,3 | 22,4 | 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 | 25 | 1,8 | 0,2 | 11,4 | 53,3 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 25 / 25 | 1,8 | 0,2 | 11,4 | 53,3 | 0 |
| | | | | 26,2 | 20,5 | 87,4 | 620,1 | 57,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 180 | 0,1 | 0,1 | 25,1 | 101,7 | 1,8 |
| | | 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 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | 0 |
| | | ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 20 / 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | 0 |
| | | | | 1,6 | 2,1 | 40,0 | 185,1 | 59,3 |
| Ужин 1 | | | | | | | | |
| 2012 | 269 | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 80 | 10,7 | 6,9 | 2,0 | 108,2 | 0,3 |
| | | РЫБА ТРЕСКОСБРАЗНАЯ | 105 / 55,65 | 8,4 | 0,5 | 0 | 36,1 | 0,4 |
| | | МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 40 / 40 | 1,1 | 1 | 1,9 | 21,6 | 0,2 |
| | | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 1/4 шт. / 10 | 1,2 | 1,1 | 0,1 | 14,1 | 0 |
| | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,4 | 0 | 20,2 | 0 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 / 2 | 0 | 1,9 | 0 | 16,2 | 0 |
| 2014 | 20 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 60 | 1,1 | 2,8 | 4,0 | 45,2 | 9,1 |
| | | КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ | 61 / 48,8 | 0,9 | 0 | 2,1 | 12,3 | 8,8 |
| | | МОРКОВЬ СЫРОВАЯ | 20 / 16 | 0,2 | 0 | 1 | 5,0 | 0,3 |
| | | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 / 3 | 0 | 2,8 | 0 | 24,3 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 1 / 1 | 0 | 0 | 0,9 | 3,6 | 0 |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | | 7,6 | 30,1 | 0 |
| | | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ | 0,6 / 0,6 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,4 | 0 |
| | | САХАР ПЕСОК | 8 / 8 | 0 | 0 | 7,3 | 28,7 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,8 | 0,2 | 11,4 | 53,3 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧН. | 25 / 25 | 1,8 | 0,2 | 11,4 | 53,3 | 0 |
| | | | | 13,7 | 9,9 | 25,0 | 236,8 | 68,7 |