

Утверждаю

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

## МЕНЮ

22 декабря 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,3</b>	<b>7,7</b>	<b>25,3</b>	<b>188,7</b>	<b>0,8</b>
		РИС	20 / 20	1,3	0,2	13,5	59,9	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b>	<b>20</b>	<b>2,6</b>	<b>2,3</b>	<b>0,1</b>	<b>29,5</b>	<b>0</b>
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,52 шт. / 20,87	2,6	2,3	0,1	29,5	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>4,1</b>	<b>3,6</b>	<b>14,0</b>	<b>108,4</b>	<b>0,8</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	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		<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	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<b>БАТОН</b>	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>10,0</b>	<b>51,8</b>	<b>0</b>
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
				<b>13,5</b>	<b>18,1</b>	<b>49,5</b>	<b>408,2</b>	<b>1,6</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>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>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>20,0</b>	<b>93,1</b>	<b>13,4</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ</b>	<b>150</b>	<b>5,4</b>	<b>3,1</b>	<b>15,5</b>	<b>106,3</b>	<b>3,3</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	50 / 35	0,7	0,1	5,6	24,3	2,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>	<b>150</b>	<b>11,6</b>	<b>11,6</b>	<b>20,8</b>	<b>220,5</b>	<b>11</b>
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	170 / 119,6	2,3	0,5	18,7	82,4	9,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11 / 9,24	0,1	0	0,7	3,4	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
<b>2008</b>		<b>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</b>	<b>35</b>	<b>0,2</b>		<b>0,5</b>	<b>4,0</b>	<b>1,5</b>
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	35 / 30,8	0,2	0	0,5	4,0	1,5

		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>		<b>10,8</b>	<b>43,7</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	9,13 / 9,13	0,3	0	4,4	18,6	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>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>21,4</b>	<b>15,2</b>	<b>72,2</b>	<b>490,6</b>	<b>29,2</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>150</b>			<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,5 / 139,5	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
		<b>ВАФЛИ</b>	<b>15</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>10,6</b>	<b>47,8</b>	<b>0</b>
		ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	15 / 15	0,4	0,5	10,6	47,8	0
				<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>21,4</b>	<b>90,8</b>	<b>29,2</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2012</b>	<b>447</b>	<b>БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ</b>	<b>60</b>	<b>6,8</b>	<b>3,8</b>	<b>34,6</b>	<b>197,7</b>	<b>0,3</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40 / 40	4,1	0,5	25,5	120,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт. / 3,48	0,4	0,4	0	5,0	0
		САХАР ПЕСОК	1,3 / 1,3	0	0	1,2	4,7	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	0,87 / 0,87	0	0,7	0	5,9	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10 / 10	0,7	0,8	5,1	29,5	0
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,6</b>	<b>26,2</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
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	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>8,3</b>	<b>3,9</b>	<b>50,3</b>	<b>266,6</b>	<b>29,5</b>



## МЕНЮ

22 декабря 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>180</b>	<b>6,2</b>	<b>8,5</b>	<b>27,0</b>	<b>207,4</b>	<b>0,9</b>
		РИС	22 / 22	1,4	0,2	14,8	66,0	0
		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	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		<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.)	0,5 шт. / 20	2,4	2,2	0,1	28,3	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>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	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>15,9</b>	<b>19,9</b>	<b>59,0</b>	<b>473,7</b>	<b>1,8</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>ЯБЛОКО</b>	<b>120</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,3</b>	<b>49,6</b>	<b>10,6</b>
		ЯБЛОКИ	120 / 105,6	0,4	0,4	10,3	49,6	16,9
				<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>19,5</b>	<b>91,0</b>	<b>13,2</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ</b>	<b>200</b>	<b>7,7</b>	<b>4,2</b>	<b>21,3</b>	<b>146,0</b>	<b>4</b>
		ГОРОХ ШЛИФОВАННЫЙ	30 / 30	6,6	0,5	13,1	80,7	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 16	0,2	0	1	5,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>	<b>180</b>	<b>13,4</b>	<b>14,3</b>	<b>25,9</b>	<b>269,4</b>	<b>13,7</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	210 / 147	2,8	0,6	23,1	101,9	11,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	100 / 56	10	8,5	0	110,9	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	30 / 24	0,3	0	1,5	7,6	0,5
<b>2008</b>		<b>ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ</b>	<b>45</b>	<b>0,4</b>		<b>0,8</b>	<b>5,9</b>	<b>2,3</b>
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	45 / 45	0,4	0	0,8	5,9	2,3

		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>12,6</b>	<b>51,1</b>	<b>0</b>
		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
		<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>26,3</b>	<b>19,1</b>	<b>89,0</b>	<b>606,9</b>	<b>33,2</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>180</b>			<b>14,5</b>	<b>57,3</b>	<b>0</b>
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
		<b>ВАФЛИ</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>14,1</b>	<b>63,7</b>	<b>0</b>
		ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	20 / 20	0,6	0,7	14,1	63,7	0
				<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>28,6</b>	<b>121,0</b>	<b>33,2</b>
<b>Ужин 1</b>								
<b>2012</b>	<b>447</b>	<b>БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ</b>	<b>105</b>	<b>10,3</b>	<b>6,8</b>	<b>49,6</b>	<b>298,3</b>	<b>0,7</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	110 / 110	2,9	2,6	5,2	59,4	0,6
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,21 шт. / 8,4	1	0,9	0,1	11,9	0
		САХАР ПЕСОК	2,5 / 2,5	0	0	2,3	9,0	0
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8 / 0,8	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,3 / 1,3	0	1	0	8,7	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20 / 20	1,3	1,6	10,1	59,0	0,1
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>7,6</b>	<b>30,1</b>	<b>0</b>
		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
		<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>11,8</b>	<b>6,9</b>	<b>66,3</b>	<b>371,1</b>	<b>33,9</b>