

Утверждаю

И.О. Старшего воспитателя СПДС "Радуга"  
ГБОУ СОШ № 14  
/Савина Т.С./**МЕНЮ**

26 июля 2023 г.

Ясли 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,4</b>	<b>3,5</b>	<b>20,7</b>	<b>137,3</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>13,7</b>	<b>110,2</b>	<b>0,8</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		КАКАО-ПОРОШОК	1,6 / 1,6	0,4	0,2	0,2	4,1	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>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		<b>СЫР</b>	<b>10</b>	<b>2,3</b>	<b>4,1</b>		<b>32,2</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	10 / 9,7	2,3	4,1	0	32,2	0
<b>2008</b>		<b>НЕКТАРИН</b>	<b>140</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>13,3</b>	<b>63,0</b>	<b>14</b>
		НЕКТАРИН	140 / 140	1,3	0,1	13,3	63,0	14
				<b>15,0</b>	<b>11,7</b>	<b>57,5</b>	<b>390,3</b>	<b>15,5</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>16,3</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,5</b>	<b>21,3</b>	<b>136,0</b>	<b>4,1</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	75 / 45	0,9	0,2	7,1	31,2	3,6
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	2,1	0,3	12,7	60,1	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	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	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
<b>2012</b>	<b>336</b>	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>120</b>	<b>2,7</b>	<b>4,0</b>	<b>8,0</b>	<b>79,5</b>	<b>7,1</b>
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	170 / 136	2,3	0,1	5,8	34,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,2 / 4,2	0	3,9	0	34,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ	10 / 7,5	0,1	0	0,4	1,8	4,5
		<b>КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ</b>	<b>60/20</b>	<b>9,2</b>	<b>9,2</b>	<b>7,0</b>	<b>140,9</b>	<b>0,7</b>

		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,4 / 8,4	0	0	0	0,0	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		<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>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>20,2</b>	<b>18,2</b>	<b>72,0</b>	<b>518,3</b>	<b>28,2</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2012</b>	<b>400</b>	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b>	<b>150</b>	<b>4,0</b>	<b>3,6</b>	<b>7,1</b>	<b>81,0</b>	<b>0,8</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
<b>2008</b>		<b>ВАФЛИ</b>	<b>15</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>11,6</b>	<b>53,1</b>	<b>0</b>
		ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	15 / 15	0,4	0,5	11,6	53,1	0
				<b>4,4</b>	<b>4,1</b>	<b>18,7</b>	<b>134,1</b>	<b>29,0</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>80</b>	<b>5,9</b>	<b>7,7</b>	<b>2,2</b>	<b>95,9</b>	<b>0,2</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт. / 40	4,8	4,3	0,3	56,5	0
		<b>СВЕКЛА ОТВАРНАЯ</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>		<b>3,8</b>	<b>18,2</b>	<b>1,9</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	64 / 48	0,7	0	3,8	18,2	1,9
<b>2008</b>	<b>430</b>	<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>6,8</b>	<b>27,7</b>	<b>0,8</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	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
		ЛИМОН	5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
		<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>8,1</b>	<b>7,8</b>	<b>21,9</b>	<b>184,5</b>	<b>31,9</b>



Утверждаю

И.О. Старшего воспитателя СПДС "Радуга"  
ГБОУ СОШ № 14  
/Савина Т.С/

**МЕНЮ**

26 июля 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>4,7</b>	<b>25,2</b>	<b>173,6</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
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	22 / 22	2,1	0,3	13,1	62,0	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>5,3</b>	<b>4,7</b>	<b>16,0</b>	<b>131,1</b>	<b>0,9</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	2 / 2	0,5	0,3	0,2	5,2	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>НЕКТАРИН</b>	<b>140</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>13,3</b>	<b>63,0</b>	<b>14</b>
		НЕКТАРИН	140 / 140	1,3	0,1	13,3	63,0	14
				<b>18,6</b>	<b>15,3</b>	<b>69,5</b>	<b>483,9</b>	<b>15,8</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>16,6</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>2012</b>	<b>336</b>	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>5,1</b>	<b>10,2</b>	<b>100,2</b>	<b>7,4</b>
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	214,88 / 171,9	2,9	0,2	7,4	43,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,25 / 5,25	0	4,9	0	42,5	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13 / 10,92	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	4 / 4	0,2	0	0,7	3,7	0,7
		ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНый СЛАДКИЙ	10 / 7,5	0,1	0	0,4	1,8	4,5

		<b>КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ</b>	<b>80/30</b>	<b>13,3</b>	<b>13,4</b>	<b>7,8</b>	<b>196,4</b>	<b>1</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
		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
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4 / 4	0,4	0,1	2,5	12,1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		<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>24,8</b>	<b>91,8</b>	<b>682,9</b>	<b>30,4</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>ВАФЛИ</b>	<b>15</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>11,6</b>	<b>53,1</b>	<b>0</b>
		ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	15 / 15	0,4	0,5	11,6	53,1	0
				<b>5,2</b>	<b>4,9</b>	<b>20,1</b>	<b>150,3</b>	<b>31,3</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>110</b>	<b>8,6</b>	<b>16,3</b>	<b>2,8</b>	<b>186,0</b>	<b>0,3</b>
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5 / 5	0	4,7	0	40,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		<b>СВЕКЛА ОТВАРНАЯ</b>	<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>5,7</b>	<b>27,2</b>	<b>2,9</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	96 / 72	1	0,1	5,7	27,2	2,9
<b>2008</b>	<b>430</b>	<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,8</b>	<b>32,3</b>	<b>1,1</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180 / 180	0	0	0	0,0	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
		ЛИМОН	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		<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>11,2</b>	<b>16,5</b>	<b>25,4</b>	<b>288,2</b>	<b>35,6</b>