



## МЕНЮ

27 сентября 2023 г.

### Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		<b>КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>5,4</b>	<b>3,5</b>	<b>20,5</b>	<b>136,8</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	19,8 / 19,8	1,9	0,3	11,7	55,8	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,6</b>	<b>14,3</b>	<b>109,8</b>	<b>0,8</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,7	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,6 / 1,6	0,2	0	0,8	3,7	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>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>13,5</b>	<b>11,4</b>	<b>44,6</b>	<b>326,4</b>	<b>1,5</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>ЯБЛОКО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10</b>
		ЯБЛОКИ	113,6 / 100	0,4	0,4	9,8	47,0	16
				<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>19,0</b>	<b>88,4</b>	<b>12,3</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>4,3</b>	<b>4,5</b>	<b>21,3</b>	<b>136,5</b>	<b>4,1</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 45	0,9	0,2	7,1	31,2	3,6
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	14,06 / 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.)	0,18 шт. / 7,06	0,9	0,8	0	10,0	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>ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>60/20</b>	<b>11,6</b>	<b>11,2</b>	<b>9,5</b>	<b>177,5</b>	<b>3,1</b>
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	104,46 / 58,5	10,4	8,8	0	114,8	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8,4 / 8,4	0	0	0	0,0	0
		РИС	10 / 10	0,7	0,1	6,7	30,0	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



		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2/2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3/3	0,3	0	1,9	9,0	0
		<b>СВЕКЛА ТУШЕНАЯ</b>	<b>130</b>	<b>2,0</b>	<b>2,9</b>	<b>11,4</b>	<b>78,1</b>	<b>5,5</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1/1	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	160/128	1,8	0,1	10,3	48,4	5,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3/3	0	2,8	0	24,3	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10/8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		ЧЕСНОК	2/1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		<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>22,0</b>	<b>19,1</b>	<b>77,9</b>	<b>554,0</b>	<b>25,0</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2008</b>	<b>435</b>	<b>РЯЖЕНКА</b>	<b>130</b>	<b>3,9</b>	<b>1,3</b>	<b>5,5</b>	<b>52,0</b>	<b>0,7</b>
		РЯЖЕНКА 4% ЖИРНОСТИ	134,118/ 130,21	3,8	5,2	5,5	70,3	0
		<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>6,7</b>	<b>37,5</b>	<b>0</b>
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	10/10	0,8	0,9	6,7	37,5	0
				<b>4,7</b>	<b>2,2</b>	<b>12,2</b>	<b>89,5</b>	<b>25,7</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>80</b>	<b>6,8</b>	<b>6,0</b>	<b>2,7</b>	<b>90,2</b>	<b>0,3</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50/50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3/3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,12 шт. / 44,71	5,4	4,8	0,3	63,2	0
<b>2014</b>	<b>20</b>	<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ</b>	<b>50</b>	<b>1,0</b>	<b>2,8</b>	<b>3,4</b>	<b>42,2</b>	<b>8,9</b>
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	61/48,8	0,9	0	2,1	12,3	8,8
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	7,8/6,24	0,1	0	0,4	2,0	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3/3	0	2,8	0	24,3	0
		САХАР ПЕСОК	1/1	0	0	0,9	3,6	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 С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>6,8</b>	<b>28,0</b>	<b>1</b>
		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	6/6	0,1	0	0,2	1,8	1
				<b>9,4</b>	<b>8,9</b>	<b>22,0</b>	<b>203,1</b>	<b>35,9</b>



Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"

ГБОУ СОШ № 14

Талушко О.К./

**МЕНЮ**

27 сентября 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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>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>
		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
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	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>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>17,0</b>	<b>14,9</b>	<b>57,0</b>	<b>420,3</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>65</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,1</b>	<b>24,2</b>	<b>2,3</b>
		ЯБЛОКИ	65 / 57,2	0,2	0,2	5,1	24,2	3,7
				<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>14,3</b>	<b>65,6</b>	<b>4,9</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>5,8</b>	<b>30,5</b>	<b>189,5</b>	<b>5,4</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	80 / 60	1,1	0,2	9,5	41,6	4,8
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	18,75 / 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.)	0,17 шт. / 6,87	0,9	0,8	0	9,7	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>ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ</b>	<b>80/30</b>	<b>13,6</b>	<b>13,5</b>	<b>13,8</b>	<b>221,7</b>	<b>3,7</b>
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	120,54 / 67,5	12	10,2	0	132,5	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	11,2 / 11,2	0	0	0	0,0	0
		РИС	15 / 15	1	0,2	10,1	45,0	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



		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3/3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	4/4	0,4	0,1	2,5	12,1	0
		<b>СВЕКЛА ТУШЕНАЯ</b>	<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>2,4</b>	<b>15,2</b>	<b>90,9</b>	<b>7,5</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2,31 / 2,31	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	219,23 / 175,38	2,5	0,2	14	66,3	7
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,54 / 9,69	0,1	0	0,7	3,6	0,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,31 / 2,31	0	2,2	0	18,7	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		<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>11,0</b>	<b>51,2</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	24,04 / 24,04	1,7	0,1	11	51,2	0
				<b>27,0</b>	<b>22,2</b>	<b>102,9</b>	<b>699,2</b>	<b>21,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	<b>РЯЖЕНКА</b>	<b>160</b>	<b>4,8</b>	<b>1,6</b>	<b>6,7</b>	<b>64,0</b>	<b>0,8</b>
		РЯЖЕНКА 4% ЖИРНОСТИ	164,848 / 160,05	4,6	6,4	6,7	86,4	0
		<b>ПЕЧЕНЬЕ</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>22,3</b>	<b>125,1</b>	<b>0</b>
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	2,3	2,9	22,3	125,1	0
				<b>7,1</b>	<b>4,5</b>	<b>29,0</b>	<b>189,1</b>	<b>22,3</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>8,6</b>	<b>7,7</b>	<b>2,8</b>	<b>112,1</b>	<b>0,3</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,51 шт. / 60,2	7,2	6,5	0,4	85,1	0
2014	20	<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ</b>	<b>70</b>	<b>1,0</b>	<b>2,8</b>	<b>3,4</b>	<b>42,2</b>	<b>8,9</b>
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	61 / 48,8	0,9	0	2,1	12,3	8,8
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	7,8 / 6,24	0,1	0	0,4	2,0	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	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 С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,8</b>	<b>32,5</b>	<b>1,3</b>
		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	8 / 8	0,1	0	0,2	2,4	1,3
				<b>11,2</b>	<b>10,6</b>	<b>23,1</b>	<b>229,5</b>	<b>32,8</b>