

Утверждаю

И о. старшего воспитателя СПДС "Радуга"  
ГБОУ СОШ № 14  
/Савина Т. С./

## МЕНЮ

28 ноября 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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ</b>	<b>200</b>	<b>7,4</b>	<b>9,6</b>	<b>24,5</b>	<b>215,0</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	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	22 / 22	2,6	1,3	12,4	69,7	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>15,9</b>	<b>127,4</b>	<b>0,9</b>
		КАКАО-ПОРОШОК	0,6 / 0,6	0,1	0,1	0,1	1,5	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>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	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>14,6</b>	<b>15,0</b>	<b>55,4</b>	<b>420,1</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>103</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,5</b>	<b>42,7</b>	<b>0,8</b>
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	103 / 103	0,5	0,1	9,5	42,7	0,8
2008		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>125</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,7</b>	<b>51,3</b>	<b>10,9</b>
		ЯБЛОКИ	125 / 109,1	0,4	0,4	10,7	51,3	17,5
				<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>20,2</b>	<b>94,0</b>	<b>13,5</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С МАКАРО.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>2,6</b>	<b>7,0</b>	<b>16,2</b>	<b>132,4</b>	<b>4,5</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,959 / 2,959	0	2,3	0	19,9	0
		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
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	10 / 10	1	0,1	6,5	30,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70 / 49	1	0,2	7,7	33,9	3,9
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>11,0</b>	<b>10,7</b>	<b>6,1</b>	<b>158,1</b>	<b>0,8</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		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
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,89	0,6	0,6	0	6,9	0
		<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	<b>150</b>	<b>4,1</b>	<b>4,5</b>	<b>24,4</b>	<b>147,3</b>	<b>11,5</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	200 / 140	2,7	0,6	22	97,0	11,2
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,469 / 3,469	0	2,7	0	23,3	0



2008		<b>ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ</b>	<b>65</b>	<b>0,2</b>		<b>0,4</b>	<b>3,3</b>	<b>1,3</b>
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	65 / 25	0,2	0	0,4	3,3	1,3
		<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>12,1</b>	<b>56,9</b>	<b>44,1</b>
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	11,02 / 11,02	0,4	0,2	4,8	28,2	48,5
		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>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>54</b>	<b>3,4</b>	<b>0,5</b>	<b>20,8</b>	<b>99,1</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	54 / 54	3,4	0,5	20,8	99,1	0
				<b>23,1</b>	<b>23,0</b>	<b>89,1</b>	<b>639,8</b>	<b>75,7</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>60</b>	<b>7,7</b>	<b>5,1</b>	<b>44,1</b>	<b>245,4</b>	<b>0,2</b>
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,21 / 3,21	0	2,4	0	19,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5 / 0,5	0	0,5	0	4,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,9	0,6	0,6	0	6,9	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	60 / 60	6,2	0,8	38,1	180,4	0
		ДРОЖЖИ	1,07 / 1,07	0,1	0	0	0,7	0
		<b>КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОД.ЭКСТР.</b>	<b>180</b>			<b>14,5</b>	<b>57,3</b>	<b>0</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186 / 186	0	0	0	0,0	0
		КИСЕЛЬ СУХОЙ	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
				<b>7,7</b>	<b>5,1</b>	<b>58,6</b>	<b>302,7</b>	<b>75,9</b>
<b>Ужин 1</b>								
2012	237	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ</b>	<b>110/20</b>	<b>21,1</b>	<b>14,0</b>	<b>28,3</b>	<b>315,7</b>	<b>0,5</b>
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт. / 10,2	1,2	1,1	0,1	14,4	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,98 / 3,98	0	3,1	0	26,8	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПОВИДЛО	20 / 20	0,1	0	12	47,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
2012	41	<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ</b>	<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>21,2</b>	<b>0</b>
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	70 / 56	0,7	0,1	3,5	17,6	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>7,9</b>	<b>32,9</b>	<b>1,4</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,4 / 58,4	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9 / 145,9	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЛИМОН	9 / 9	0,1	0	0,3	2,8	1,4
		<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>23,4</b>	<b>14,2</b>	<b>49,7</b>	<b>412,5</b>	<b>77,8</b>



Утверждаю

И. о. старшего воспитателя СПДС "Радуга"  
ГБОУ СОШ № 14  
Савина Т. С./

## МЕНЮ

28 ноября 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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ</b>	<b>150</b>	<b>6,4</b>	<b>8,7</b>	<b>21,1</b>	<b>190,0</b>	<b>0,8</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5,172 / 5,17	0	4	0	34,8	0
		ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ	20 / 20	2,4	1,1	11,3	63,4	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>4,1</b>	<b>3,7</b>	<b>13,6</b>	<b>107,4</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	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	0
		<b>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	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>12,0</b>	<b>13,0</b>	<b>44,7</b>	<b>349,2</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>2008</b>		<b>ЯБЛОКО</b>	<b>110</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10</b>
		ЯБЛОКИ	110 / 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>12,4</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП С МАКАРОН.ИЗДЕЛ. СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>2,2</b>	<b>3,5</b>	<b>13,2</b>	<b>88,9</b>	<b>3,9</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		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
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	8 / 8	0,9	0,1	5,1	24,3	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
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		<b>БИТОЧКИ КУРИНЫЕ</b>	<b>60</b>	<b>12,2</b>	<b>11,6</b>	<b>6,0</b>	<b>169,5</b>	<b>0,8</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 56	10	8,5	0	110,9	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,51	0,7	0,6	0	7,8	0
		<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	<b>130</b>	<b>3,4</b>	<b>3,9</b>	<b>20,6</b>	<b>124,9</b>	<b>9,7</b>
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	170 / 119	2,3	0,5	18,7	82,4	9,5
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,103 / 3,1	0	2,4	0	20,9	0



2008		<b>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</b>	<b>50</b>	<b>0,2</b>		<b>0,4</b>	<b>3,3</b>	<b>1,3</b>
		ОГУРЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ В ЗАЛИВКЕ	50 / 25	0,2	0	0,4	3,3	1,3
		<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>48,1</b>	<b>35,9</b>
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	8,966 / 8,966	0,3	0,1	3,9	23,0	39,4
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>32,3</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,172 / 15,17	1,1	0,1	6,9	32,3	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>21,9</b>	<b>19,6</b>	<b>72,9</b>	<b>540,4</b>	<b>64,0</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b>	<b>50</b>	<b>6,7</b>	<b>5,0</b>	<b>36,9</b>	<b>211,3</b>	<b>0,2</b>
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,5 / 0,5	0	0,5	0	4,1	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт. / 5,52	0,7	0,6	0	7,8	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
		ДРОЖЖИ	1,07 / 1,07	0,1	0	0	0,7	0
		<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>6,7</b>	<b>5,0</b>	<b>47,7</b>	<b>254,3</b>	<b>64,2</b>
<b>Ужин 1</b>								
2012	237	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ</b>	<b>100/10</b>	<b>16,1</b>	<b>10,1</b>	<b>21,3</b>	<b>235,0</b>	<b>0,4</b>
		ТВОРОГ	75,172 / 75,17	13,1	6,4	2,1	114,3	0,2
		КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,24 шт. / 9,66	1,1	1	0,1	13,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,069 / 2,069	0	1,6	0	14,0	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПОВИДЛО	15,172 / 15,17	0,1	0	9,1	36,3	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	40 / 40	1,1	1	1,9	21,6	0,2
2012	41	<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ</b>	<b>40</b>	<b>0,6</b>		<b>3,9</b>	<b>18,7</b>	<b>0</b>
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	60 / 48	0,6	0	3	15,1	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>6,9</b>	<b>29,0</b>	<b>1,4</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,5 / 0,5	0,1	0	0,2	1,1	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	43,8 / 43,8	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,5 / 109,5	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ЛИМОН	9 / 9	0,1	0	0,3	2,8	1,4
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>32,3</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,172 / 15,17	1,1	0,1	6,9	32,3	0
				<b>18,0</b>	<b>10,2</b>	<b>39,0</b>	<b>315,0</b>	<b>66,0</b>