

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

28 июля 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	<b>150</b>	<b>6,2</b>	<b>7,8</b>	<b>20,4</b>	<b>171,8</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	22 / 22	2,7	0,7	11,5	61,0	0
		<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,2</b>	<b>13,0</b>	<b>97,6</b>	<b>0,7</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	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		<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>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>		<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	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>13,7</b>	<b>17,7</b>	<b>43,6</b>	<b>379,3</b>	<b>1,4</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>2,2</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП РЫБНЫЙ</b>	<b>150</b>	<b>6,1</b>	<b>1,3</b>	<b>9,9</b>	<b>71,6</b>	<b>3,5</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	30 / 30	4,6	0,3	0	19,4	0,2
		ПШЕНО	5 / 5	0,6	0,1	3,2	15,8	0
		<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>	<b>150</b>	<b>15,8</b>	<b>17,6</b>	<b>13,7</b>	<b>261,6</b>	<b>7,8</b>
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	88,76 / 79	14,1	11,9	0	156,4	0,6
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	133,33 / 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
<b>2008</b>		<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b>	<b>40</b>	<b>0,3</b>		<b>1,0</b>	<b>5,6</b>	<b>4</b>
		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	42,9 / 39,9	0,3	0	1	5,6	4
		<b>КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>150</b>	<b>0,3</b>		<b>10,7</b>	<b>43,5</b>	<b>0</b>
		СМЕСЬ ФРУКТОВ СУШЕНАЯ	9 / 9	0,3	0	4,3	18,4	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>26,4</b>	<b>19,4</b>	<b>59,9</b>	<b>498,4</b>	<b>17,5</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ</b>	<b>70</b>	<b>8,1</b>	<b>5,6</b>	<b>47,4</b>	<b>267,8</b>	<b>2,7</b>
		САХАР ПЕСОК	3,5 / 3,5	0	0	3,2	12,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	35 / 35	0,9	0,8	1,6	18,9	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1,4 / 1,4	0	1,1	0	8,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1 / 2,1	0	2	0	17,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 5,8	0,7	0,7	0	8,2	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	58,3 / 58,3	6	0,8	37,1	175,2	0
		ДРОЖЖИ	2,1 / 2,1	0,3	0	0	1,4	0
		ВАНИЛИН	0,1 / 0,1	0	0	0	0,0	0
		ЯБЛОКИ	70 / 61,6	0,2	0,2	5,5	26,1	4
<b>2008</b>	<b>411</b>	<b>КИСЕЛЬ</b>	<b>150</b>			<b>13,0</b>	<b>51,6</b>	<b>0</b>
		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
				<b>8,1</b>	<b>5,6</b>	<b>60,4</b>	<b>319,4</b>	<b>20,2</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД.</b>	<b>150</b>	<b>5,2</b>	<b>6,2</b>	<b>16,6</b>	<b>142,5</b>	<b>0,8</b>
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	12 / 12	1,2	0,2	7,7	36,5	0
		<b>КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>16,4</b>	<b>67,0</b>	<b>1,2</b>
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	129 / 129	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	15 / 15	0	0	13,7	53,9	0
		ЯБЛОКИ	35 / 30,8	0,1	0,1	2,7	13,1	2
		<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>6,7</b>	<b>6,4</b>	<b>42,1</b>	<b>252,2</b>	<b>22,2</b>

Утверждаю

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



## МЕНЮ

28 июля 2023 г.

Сад 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ</b>	<b>200</b>	<b>7,7</b>	<b>9,1</b>	<b>24,7</b>	<b>207,9</b>	<b>0,9</b>
		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 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	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>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>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>29,8</b>	<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	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>17,4</b>	<b>20,5</b>	<b>56,7</b>	<b>474,2</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>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>41,4</b>	<b>2,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>СУП РЫБНЫЙ</b>	<b>150</b>	<b>5,7</b>	<b>1,3</b>	<b>11,2</b>	<b>75,7</b>	<b>3,4</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 36	0,7	0,1	5,6	24,9	2,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	10,67 / 8	0,1	0	0,5	2,5	0,2
		РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	50 / 26,5	4	0,2	0	17,2	0,2
		ПШЕНО	7 / 7	0,8	0,2	4,5	22,1	0
		<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b>	<b>200</b>	<b>17,4</b>	<b>15,4</b>	<b>24,2</b>	<b>288,2</b>	<b>13,3</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	240 / 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
<b>2008</b>		<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b>	<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>8,4</b>	<b>6</b>
		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	64,3 / 59,8	0,5	0,1	1,5	8,4	6
		<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>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>53,3</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
				<b>28,8</b>	<b>17,5</b>	<b>80,2</b>	<b>568,5</b>	<b>25,3</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ</b>	<b>70</b>	<b>8,1</b>	<b>5,6</b>	<b>47,4</b>	<b>267,8</b>	<b>2,7</b>
		САХАР ПЕСОК	3,5 / 3,5	0	0	3,2	12,6	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	35 / 35	0,9	0,8	1,6	18,9	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1,4 / 1,4	0	1,1	0	8,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1 / 2,1	0	2	0	17,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт. / 5,8	0,7	0,7	0	8,2	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	58,3 / 58,3	6	0,8	37,1	175,2	0
		ДРОЖЖИ	2,1 / 2,1	0,3	0	0	1,4	0
		ВАНИЛИН	0,1 / 0,1	0	0	0	0,0	0
		ЯБЛОКИ	70 / 61,6	0,2	0,2	5,5	26,1	4
<b>2008</b>	<b>411</b>	<b>КИСЕЛЬ</b>	<b>180</b>			<b>15,7</b>	<b>61,9</b>	<b>0</b>
		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
				<b>8,1</b>	<b>5,6</b>	<b>63,1</b>	<b>329,7</b>	<b>28,0</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД.</b>	<b>200</b>	<b>6,2</b>	<b>6,2</b>	<b>21,1</b>	<b>166,1</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	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	14 / 14	1,4	0,2	9	42,6	0
		<b>КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>12,1</b>	<b>50,9</b>	<b>1,8</b>
		САХАР ПЕСОК	9 / 9	0	0	8,2	32,3	0
		ЯБЛОКИ	50 / 44	0,2	0,2	3,9	18,6	2,8
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>53,3</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
				<b>8,2</b>	<b>6,6</b>	<b>44,6</b>	<b>270,3</b>	<b>30,7</b>