

Утверждаю

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

МЕНЮ

31 июля 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход ^{шт.}	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150	4,1	6,5	29,9	184,8	0,1
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		САХАР ПЕСОК	2 / 2	0	0	1,8	7,2	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30 / 30	2,1	2,4	15,2	88,6	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	150	0,1		6,9	27,4	0
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1 / 1	0,1	0	0,5	2,3	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				5,7	11,0	46,9	293,8	0,1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				0,5	0,1	9,2	41,4	0,9
Обед								
		ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,6	4,9	6,6	71,3	17,4
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	41 / 32,8	0,6	0	1,4	8,3	5,9
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	31,5 / 18,9	0,4	0,1	3	13,1	1,5
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7 / 5,88	0,1	0	0,5	2,2	0,2
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	9,6 / 7,2	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	1,4 / 1,4	0,1	0	0,3	1,3	0,2
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1 / 1	0	0	0,1	0,4	0,4
		ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЬ СЛАДКИЙ	15 / 11,25	0,1	0	0,5	2,6	6,8
		ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	150	15,1	14,1	28,2	288,0	1,1
		РИС	40 / 39,6	2,7	0,4	26,7	118,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	16 / 12	0,2	0	0,7	3,8	0,2
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	75 / 67,5	12	10,2	0	133,7	0,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0

	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
	<i>ИКРА КАБАЧКОВАЯ</i>	<i>40 / 40</i>	<i>0,8</i>	<i>3,6</i>	<i>3,1</i>	<i>47,6</i>	<i>2,8</i>
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,2		11,5	47,6	0
	<i>СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ</i>	<i>9 / 9</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>4,7</i>	<i>20,7</i>	<i>0</i>
	<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>7,5 / 7,5</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>6,8</i>	<i>26,9</i>	<i>0</i>
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
	<i>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</i>	<i>40 / 40</i>	<i>2,5</i>	<i>0,4</i>	<i>15,5</i>	<i>73,4</i>	<i>0</i>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
	<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН.</i>	<i>15 / 15</i>	<i>1</i>	<i>0,1</i>	<i>6,8</i>	<i>32,0</i>	<i>0</i>
			21,2	23,1	71,7	559,9	22,2
Полдник							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
	<i>МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ</i>	<i>157,5 / 157,5</i>	<i>4,2</i>	<i>3,8</i>	<i>7,4</i>	<i>85,1</i>	<i>0,8</i>
2008	ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	0
	<i>ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ</i>	<i>15 / 15</i>	<i>0,4</i>	<i>0,5</i>	<i>11,6</i>	<i>53,1</i>	<i>0</i>
			4,6	4,3	19,0	138,2	23,0
Ужин 1							
	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	70	12,7	9,2	2,2	135,7	0,3
	<i>МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ</i>	<i>40 / 40</i>	<i>1,1</i>	<i>1</i>	<i>1,9</i>	<i>21,6</i>	<i>0,2</i>
	<i>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1</i>	<i>2 / 2</i>	<i>0</i>	<i>1,6</i>	<i>0</i>	<i>11,9</i>	<i>0</i>
	<i>РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ</i>	<i>86 / 45,58</i>	<i>6,8</i>	<i>0,4</i>	<i>0</i>	<i>29,5</i>	<i>0,3</i>
	<i>ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)</i>	<i>1 шт. / 40</i>	<i>4,8</i>	<i>4,3</i>	<i>0,3</i>	<i>56,5</i>	<i>0</i>
	<i>МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ</i>	<i>2 / 2</i>	<i>0</i>	<i>1,9</i>	<i>0</i>	<i>16,2</i>	<i>0</i>
2008	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1,0	5,6	4
	<i>ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ</i>	<i>42,9 / 39,9</i>	<i>0,3</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>5,6</i>	<i>4</i>
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	26,2	0
	<i>ЧАЙ ЧЕРНЫЙ</i>	<i>0,5 / 0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>0,2</i>	<i>1,1</i>	<i>0</i>
	<i>ВОДА ПИТЬЕВАЯ</i>	<i>43,8 / 43,8</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
	<i>ВОДА ПИТЬЕВАЯ</i>	<i>109,5 / 109,5</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,0</i>	<i>0</i>
	<i>САХАР ПЕСОК</i>	<i>7 / 7</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>6,4</i>	<i>25,1</i>	<i>0</i>
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
	<i>ХЛЕБ ПШЕНИЧН.</i>	<i>15 / 15</i>	<i>1</i>	<i>0,1</i>	<i>6,8</i>	<i>32,0</i>	<i>0</i>
			14,1	9,3	16,6	199,5	27,3

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

31 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		
Завтрак								
		КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	4,8	7,3	36,7	221,5	0,2
		КРУПА МАННАЯ	20 / 20	2	0,2	12,8	59,2	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40 / 40	2,8	3,2	20,2	118,1	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	180	0,1		7,8	31,5	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК РАСТВОРИМЫЙ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,5	2,8	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5		3,9	0,1	29,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	3,9	0,1	29,8	0
				7,2	12,1	59,6	360,5	0,2
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
		СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	100 / 100	0,5	0,1	9,2	41,4	0,8
				0,5	0,1	9,2	41,4	1,0
Обед								
		ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФ. НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	1,8	8,0	7,8	104,2	19,5
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	37,33 / 22,4	0,4	0,1	3,5	15,5	1,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	12,8 / 9,6	0,1	0	0,6	3,1	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СМЕТАНА	12 / 12	0,3	1,7	0,4	17,3	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4 / 4	0	3,8	0	32,4	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЛИСТ ЛАВРОВЫЙ СУШЕНЫЙ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЗЕЛЕНЬ СУШЕНАЯ (УКРОП)	1,48 / 1,48	0	0	0,1	0,5	0,6
		ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ	15 / 11,25	0,1	0	0,5	2,6	6,8
		ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	200	14,5	14,3	43,0	346,0	1,3
		РИС	60 / 60	4	0,6	40,4	179,8	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	33,07 / 24,8	0,3	0	1,5	7,8	0,5
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	100 / 56	10	8,5	0	110,9	0,4
		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

	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	63,2 / 60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		13,1	54,1	0
	СМЕСЬ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	11 / 11	0,3	0	5,8	25,4	0
	САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50 / 50	3,1	0,4	19,3	91,8	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
			22,2	28,1	96,9	710,2	26,0
Полдник							
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,5	8,9	102,1	1
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	189 / 189	5,1	4,5	8,9	102,1	1
2008	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0
	ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	30 / 30	0,8	1	23,2	106,2	0
			5,9	5,5	32,1	208,3	27,0
Ужин 1							
	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	80	17,4	13,1	2,8	189,3	0,4
	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	50 / 50	1,4	1,2	2,4	27,0	0,3
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	2,4	0	17,8	0
	РЫБА ТРЕСКООБРАЗНАЯ	110 / 58,3	8,8	0,5	0	37,8	0,4
	ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,5 шт. / 60	7,2	6,5	0,4	84,8	0
	МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7 / 2,7	0	2,5	0	21,9	0
2008	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6
	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	64,3 / 59,8	0,5	0,1	1,5	8,4	6
	ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,1		6,7	26,5	0
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,6 / 0,6	0,1	0	0,3	1,4	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54 / 54	0	0	0	0,0	0
	ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135 / 135	0	0	0	0,0	0
	САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	20 / 20	1,4	0,1	9,1	42,7	0
			19,4	13,3	20,1	266,9	33,4