

Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"  
ГБОУ СОШ № 14  
/Галушко О.К./

**МЕНЮ**

31 августа 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ 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>20,7</b>	<b>137,3</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	0	0	0,0	0
		КРУПА ЯЧНЕВАЯ	20 / 20	1,9	0,3	11,9	56,3	0
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b>	<b>150</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>12,6</b>	<b>96,6</b>	<b>0,7</b>
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	130 / 130	3,5	3,2	6,1	70,2	0,7
		КАКАО-ПОРОШОК	0,5 / 0,5	0,1	0,1	0,1	1,3	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>МАСЛО НА БУТЕРБРОД</b>	<b>5</b>					<b>0</b>
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	5 / 5	0	0	0	0,0	0
2012		<b>СЫР (ПОРЦИЯМИ)</b>	<b>8</b>	<b>1,9</b>	<b>3,4</b>		<b>26,6</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	8,8 / 8	1,9	3,4	0	26,6	0
				<b>12,4</b>	<b>10,8</b>	<b>43,3</b>	<b>312,3</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>11,6</b>	<b>49,5</b>	<b>1,6</b>
		СОК	100 / 100	0,5	0	11,6	49,5	1,6
				<b>0,5</b>		<b>11,6</b>	<b>49,5</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед</b>								
		<b>БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>150</b>	<b>2,6</b>	<b>2,3</b>	<b>12,6</b>	<b>80,0</b>	<b>12,6</b>
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	50 / 37,5	0,6	0	3	14,2	1,5
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	50 / 40	0,7	0	1,7	10,1	7,2
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ТУШЕНКОЙ</b>	<b>80</b>	<b>10,8</b>	<b>6,8</b>	<b>19,4</b>	<b>190,3</b>	<b>0</b>
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	30 / 30	3,6	0,4	19,3	91,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,7 / 3,7	0	0	0	0,0	0
		КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	50 / 50	7,7	6,4	0,1	99,0	0
		<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>36</b>
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	9 / 9	0,3	0,1	3,9	23,0	39,6
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</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>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
<b>2012</b>		<b>САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА</b>	<b>40</b>	<b>0,6</b>	<b>2,4</b>	<b>3,1</b>	<b>34,9</b>	<b>1,7</b>
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	50 / 42	0,6	0,1	3,1	15,5	1,7
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4 / 2,4	0	2,3	0	19,4	0
				<b>17,8</b>	<b>12,1</b>	<b>67,7</b>	<b>458,7</b>	<b>53,3</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2008</b>	<b>411</b>	<b>КИСЕЛЬ</b>	<b>150</b>			<b>10,8</b>	<b>43,0</b>	<b>0</b>
		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	15 / 15	0	0	10,8	43,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	142,5 / 142,5	0	0	0	0,0	0
<b>2012</b>	<b>485</b>	<b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b>	<b>60</b>	<b>15,2</b>	<b>7,4</b>	<b>38,7</b>	<b>275,6</b>	<b>0,2</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
		САХАР ПЕСОК	4,7 / 4,7	0	0	4,3	16,9	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,7 / 1,7	0	1,3	0	11,4	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	24 / 24	0,6	0,6	1,1	13,0	0,1
		ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	1,2 / 1,2	0,2	0	0	0,8	0
		ВАНИЛИН	0,04 / 0,04	0	0	0	0,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,4 / 0,4	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		ТВОРОГ	50 / 50	8,7	4,2	1,4	76,1	0,1
				<b>15,2</b>	<b>7,4</b>	<b>49,5</b>	<b>318,6</b>	<b>53,5</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧА)</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>4,9</b>	<b>13,8</b>	<b>117,7</b>	<b>0,6</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	10 / 9,9	1,1	0,3	5,2	27,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		САХАР ПЕСОК	3 / 3	0	0	2,7	10,8	0
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>6,9</b>	<b>28,4</b>	<b>0,8</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	0,8 / 0,8	0,2	0	0,3	1,8	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	5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,8</b>	<b>32,0</b>	<b>0</b>
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
				<b>5,6</b>	<b>5,0</b>	<b>27,5</b>	<b>178,1</b>	<b>54,9</b>



Утверждаю

Старший воспитатель СПДС "Радуга"  
ГБОУ СОШ № 14  
/Галушко О.К./

**МЕНЮ**

31 августа 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ 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>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>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
2012		<b>СЫР (ПОРЦИЯМИ)</b>	<b>12</b>	<b>2,9</b>	<b>5,1</b>		<b>39,9</b>	<b>0</b>
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ 1	13,2 / 12	2,9	5,1	0	39,9	0
				<b>17,0</b>	<b>15,2</b>	<b>56,1</b>	<b>418,6</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b>	<b>109</b>	<b>0,5</b>		<b>12,6</b>	<b>54,0</b>	<b>1,8</b>
		СОК	109 / 109	0,5	0	12,6	54,0	1,8
				<b>0,5</b>		<b>12,6</b>	<b>54,0</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>								
		<b>БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ</b>	<b>200</b>	<b>3,3</b>	<b>3,0</b>	<b>15,4</b>	<b>98,8</b>	<b>15,2</b>
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,33 / 1,33	0	1,2	0	10,8	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70 / 42	0,8	0,2	6,6	29,1	3,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,33 / 11,2	0,2	0	0,8	4,1	0,4
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	60 / 45	0,7	0	3,6	17,0	1,8
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		СМЕТАНА	11 / 11	0,3	1,6	0,4	15,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	60 / 48	0,9	0	2,1	12,1	8,6
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ТУШЕНКОЙ</b>	<b>100</b>	<b>14,1</b>	<b>8,3</b>	<b>28,9</b>	<b>255,7</b>	<b>0</b>
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	45 / 45	14,1	8,3	28,8	255,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,9 / 3,9	0	0	0	0,0	0
		КОНСЕРВЫ ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	60 / 60	9,3	7,7	0,1	118,8	0
		<b>КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>12,1</b>	<b>56,8</b>	<b>44</b>
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	11 / 11	0,4	0,2	4,8	28,1	46,4
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		<b>ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ</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>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>2012</b>		<b>САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>3,5</b>	<b>4,3</b>	<b>50,3</b>	<b>2,3</b>
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	67,9 / 57	0,8	0,1	4,3	21,1	2,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0
				<b>23,1</b>	<b>15,5</b>	<b>89,1</b>	<b>596,1</b>	<b>65,1</b>
<b>Полдник</b>								
<b>2008</b>	<b>411</b>	<b>КИСЕЛЬ</b>	<b>180</b>			<b>14,5</b>	<b>57,3</b>	<b>0</b>
		КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	20 / 20	0	0	14,5	57,3	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171 / 171	0	0	0	0,0	0
<b>2012</b>	<b>485</b>	<b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b>	<b>70</b>	<b>15,4</b>	<b>7,8</b>	<b>39,2</b>	<b>282,2</b>	<b>0,3</b>
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	47 / 47	4,8	0,6	29,9	141,3	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	1,6	0	13,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
		ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ СУШЕНЫЕ	1,4 / 1,4	0,2	0	0	1,0	0
		ВАНИЛИН	0,04 / 0,04	0	0	0	0,0	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		ТВОРОГ	50 / 50	8,7	4,2	1,4	76,1	0,1
				<b>15,4</b>	<b>7,8</b>	<b>53,7</b>	<b>339,5</b>	<b>65,4</b>
<b>Ужин 1</b>								
		<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧА)</b>	<b>200</b>	<b>4,4</b>	<b>4,9</b>	<b>14,7</b>	<b>121,3</b>	<b>0,6</b>
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	125 / 125	3,3	3	5,9	67,5	0,6
		КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	10 / 9,9	1,1	0,3	5,2	27,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		САХАР ПЕСОК	4 / 4	0	0	3,6	14,4	0
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b>	<b>180</b>	<b>0,3</b>		<b>8,0</b>	<b>33,3</b>	<b>1,1</b>
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	1,1 / 1,1	0,2	0	0,5	2,4	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	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>6,1</b>	<b>5,0</b>	<b>31,8</b>	<b>197,3</b>	<b>67,1</b>