

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

МЕНЮ

8 июня 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		
Завтрак								
		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,2	8,5	27,0	207,4	0,9
		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	3,9	0,1	29,8	0
		РИС	22 / 22	1,4	0,2	14,8	66,0	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,5	15,9	127,4	0,9
		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
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	1,1	16,3	84,0	0
		БАТОН" НАРЕЗНОЙ" ОБОГАЩЕННЫЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30 / 30	2,3	1,1	16,3	84,0	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
		ЯБЛОКО	134	0,5	0,5	11,6	55,4	11,8
		ЯБЛОКИ	134 / 117,92	0,5	0,5	11,6	55,4	18,9
				13,9	18,5	70,9	504,0	13,6
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	14,4
Обед								
		БОРЩ С КАП. (СВ.) И КАРТОФ СО СМЕТАНОЙ	200	2,8	5,1	14,9	112,4	12,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	1 / 1	0	0,8	0	5,9	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	40 / 32	0,6	0	1,4	8,1	5,8
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	86,67 / 52	1	0,2	8,2	36,0	4,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 8,4	0,1	0	0,6	3,1	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	20 / 15	0,2	0	0,9	4,8	0,3
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	42,67 / 32	0,5	0	2,5	12,1	1,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	2 / 1,7	0,1	0	0,5	2,3	0,1
		КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	14,1	16,1	6,2	215,9	3,2
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5 / 5	0	4,7	0	40,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10 / 10	0,1	0	0,7	3,7	0,4
		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
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	75 / 67,5	12	10,2	0	132,5	0

2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4,9	3,0	30,1	164,5	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	47 / 47	4,9	0,6	30,1	143,0	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1,9 / 1,9	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38 / 38	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,2 / 3,2	0	2,4	0	21,5	0
		СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,7	2,8	4,4	45,2	1
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2 / 2	0,2	0	1,3	6,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	4,3 / 3,2	0	0	0,2	1,0	0,1
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1 / 0,8	0	0	0,1	0,3	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	5 / 5	0,2	0	0,9	4,6	0,9
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	12,1	56,8	44
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	11 / 11	0,4	0,2	4,8	28,1	48,4
		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
		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0,8	2,1	5,3	43,7	5,4
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	67,4 / 54	0,8	0,1	4,4	22,1	5,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
				28,2	29,8	101,4	773,0	80,6
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180 / 180	4,8	4,4	8,5	97,2	0,9
		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	20 / 20	1,4	1,9	13,6	75,1	0
				6,2	6,3	22,1	172,3	81,5
Ужин 1								
		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО САХАРОМ И ЛИМОНОМ	120/30	24,0	18,2	24,2	344,7	0,6
		ТВОРОГ	113 / 113	19,7	9,6	3,1	171,9	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,9 / 0,9	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	3,9 / 3,9	0	3	0,1	23,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6 / 2,6	0	2,4	0	21,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	80 / 80	2,1	2	3,8	43,2	0,4
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	0
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,3		8,0	33,1	1
		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	6,5 / 6,5	0,1	0	0,2	2,0	1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	25 / 25	1,8	0,2	11,4	53,3	0
				26,1	18,4	43,6	431,1	83,1



МЕНЮ

8 июня 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		
Завтрак								
		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,8	7,3	22,4	170,7	0,7
		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
		РИС	20 / 20	1,3	0,2	13,5	59,9	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,6	3,3	12,6	96,6	0,7
		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
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,7	10,8	56,0	0
		БАТОН" НАРЕЗНОЙ" ОБОГАЩЕННЫЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	20 / 20	1,5	0,7	10,8	56,0	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
		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	11,2	53,8	11,4
		ЯБЛОКИ	130 / 114,4	0,5	0,5	11,2	53,8	18,3
				10,4	15,7	57,1	406,9	12,8
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	13,6
Обед								
		БОРЩ С КАП. (СВ.) И КАРТОФ. С СМЕТАНОЙ	150	2,3	3,7	12,1	84,5	9,8
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	0,8 / 0,8	0	0,7	0	4,8	0
		КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	30 / 24	0,4	0	1	6,0	4,3
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	81 / 48,6	1	0,2	7,6	33,7	3,9
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5 / 6,3	0,1	0	0,5	2,3	0,2
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	32 / 24	0,4	0	1,9	9,1	1
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	1,5 / 1,5	0,1	0	0,3	1,4	0,3
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3 / 2,3	0	2,2	0	18,6	0
		СМЕТАНА	3,8 / 3,8	0,1	0,6	0,1	5,5	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		ЧЕСНОК	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	13,2	15,4	6,1	206,3	2,9
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/8 шт. / 5	0,6	0,6	0	7,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5 / 5	0	4,7	0	40,5	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 8	0,1	0	0,6	3,0	0,3
		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
		ГОВЯДИНА ОХЛАЖД.	70 / 63	11,1	9,5	0	123,6	0

2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,7	4,4	22,5	140,2	0
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	35 / 35	3,7	0,5	22,5	106,5	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	60 / 60	0	0	0	0,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	3,9	0	33,7	0
		СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,7	2,5	27,2	0,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,2 / 1,2	0,1	0	0,7	3,6	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	2,56 / 1,92	0	0	0,1	0,6	0
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6 / 0,5	0	0	0	0,2	0
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	1,8 / 1,8	0,2	0	1,2	5,4	0
		КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,3	48,1	36
		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
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40 / 40	2,5	0,4	15,5	73,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	6,8	32,0	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15 / 15	1	0,1	6,8	32,0	0
		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,5	2,1	3,9	36,4	3,6
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	45 / 36	0,5	0,1	3	14,8	3,6
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	2	0	18,0	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
				23,9	27,9	79,7	648,1	66,5
Полдник								
		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	157,5 / 157,5	4,2	3,8	7,4	85,1	0,8
		ПЕЧЕНЬЕ	12	0,9	1,1	8,1	45,0	0
		ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ. СОРТ	12 / 12	0,9	1,1	8,1	45,0	0
				5,1	4,9	15,5	130,1	67,3
Ужин 1								
		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДК.МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/20	18,3	13,3	18,6	259,0	0,5
		ТВОРОГ	85 / 85	14,8	7,2	2,4	129,3	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/4 шт. / 10	1,2	1,1	0,1	14,1	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 1	2 / 2	0	1,6	0	11,9	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	2 / 2	0	0	1,5	5,7	0
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,8	28,4	0,8
		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	4,9 / 4,9	0	0	0,1	1,5	0,8
		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
				19,9	13,4	34,5	330,1	68,6