



МЕНЮ

18 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	150/5	6,2	4,1	22,6	155,2	0,8
		ПШЕНО	20 / 20	2,2	0,5	12,8	63,4	0
		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 / 5	0	0	0	0,0	0
		СЫР	9	1,9	2,4		27,8	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	8,889 / 8,49	1,9	2,4	0	27,8	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		БАТОН	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	20 / 20	1,5	0,6	10	51,8	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,1	3,7	13,6	107,4	0,8
		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
				13,7	10,8	46,2	342,2	1,6
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5		11,6	49,5	1,6
		СОК	100 / 100	0,5	0	11,6	49,5	1,6
		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	9,5	45,5	9,7
		ЯБЛОКИ	110 / 96,8	0,4	0,4	9,5	45,5	15,5
				0,9	0,4	21,1	95,0	12,9
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	2,3	3,5	13,1	87,9	6,4
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	80 / 60	0,9	0,1	4,8	22,7	2,4
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	60 / 39	0,8	0,2	6,1	27,0	3,1
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	15 / 11,25	0,1	0	0,7	3,5	0,2
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	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	1 / 0,85	0,1	0	0,3	1,2	0
		СМЕТАНА	9 / 9	0,2	1,3	0,3	13,0	0
		КОТЛЕТА КУРИНАЯ	60	10,1	9,8	6,0	145,8	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	80 / 44,8	8	6,8	0	88,7	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 ум. / 4,44	0,6	0,5	0	6,3	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0

		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,8	0,5	23,1	109,5	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	36 / 36	3,8	0,5	23,1	109,5	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3,7 / 3,7	0	0	0	0,0	0
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,6	1,5	4,4	32,8	1,8
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	55 / 46,2	0,6	0,1	3,5	17,0	1,8
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0	1,4	0	12,2	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,6		3,0	14,1	0,7
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20 / 20	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3 / 3	0,3	0	1,9	9,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	6 / 4,5	0,1	0	0,3	1,4	0,1
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6 / 5,04	0,1	0	0,4	1,9	0,2
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	2 / 2	0,1	0	0,4	1,8	0,4
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,2 / 0,2	0	0	0	0,0	0
		КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	10,3	47,8	35,6
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	8,889 / 8,889	0,3	0,1	3,9	22,7	39,1
		САХАР ПЕСОК	7 / 7	0	0	6,4	25,1	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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	1,1	0,1	6,9	32,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,185 / 15,185	1,1	0,1	6,9	32,4	0
				21,3	15,9	82,3	543,7	58,2
Полдник								
		БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60	6,5	4,4	36,9	208,0	0,2
		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	1,2 / 1,2	0	0,9	0	7,1	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8 / 1,8	0	1,7	0	14,6	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт. / 2,96	0,4	0,3	0	4,1	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50 / 50	5,1	0,7	31,9	150,3	0
		ДРОЖЖИ	1,8 / 1,8	0,2	0	0	1,3	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,0	3,6	7,1	81,0	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150 / 150	4	3,6	7,1	81,0	0,8
				10,5	8,0	44,0	289,0	59,2
Ужин 1								
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНОМОРКОВНЫЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/20	17,9	12,0	20,7	259,3	1,3
		ТВОРОГ	80 / 80	13,9	6,8	2,2	121,7	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,5 / 0,5	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	7 / 7	0,7	0,1	4,5	20,7	0
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,26 шт. / 10,37	1,2	1,1	0,1	14,7	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	1,852 / 1,85	0	1,4	0	12,4	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3 / 1,3	0	1,2	0	10,5	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	60 / 60	1,6	1,4	2,8	32,4	0,3
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,852 / 1,85	0	0	1,3	5,2	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	55 / 41,25	0,5	0	2,5	13,0	0,8
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		6,9	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	5 / 5	0	0	0,2	1,5	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	6,9	32,4	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	15,185 / 15,185	1,1	0,1	6,9	32,4	0
				19,2	12,1	34,5	320,1	61,3

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	200/5	7,2	5,0	26,2	181,3	0,9
		ПШЕНО	22 / 22	2,4	0,6	14,1	69,7	0
		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	0	0	0,0	0
		СЫР	11	1,9	2,4		28,3	0
		СЫРЫ ПОЛУТВЕРДЫЕ	11,028 / 8,62	1,9	2,4	0	28,3	0
		МАСЛО НА БУТЕРБРОД	5					0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5 / 5	0	0	0	0,0	0
		БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30 / 30	2,3	0,9	15	77,7	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
				16,3	12,8	57,1	414,7	1,8
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	109	0,5		12,6	53,9	1,8
		СОК	108,972 / 108,97	0,5	0	12,6	53,9	1,8
		ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	9,4	44,6	4,2
		ЯБЛОКИ	120 / 105,6	0,4	0,4	9,4	44,6	6,8
				0,9	0,4	22,0	98,5	7,8
Обед								
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	4,7	16,1	113,0	7,9
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0	2,8	0	24,3	0
		КАРТОФЕЛЬ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ	70 / 45,5	0,9	0,2	7,2	31,5	3,6
		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
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	3 / 3	0	0	0	0,0	0
		СВЕКЛА СТОЛОВАЯ	100 / 75	1	0,1	6	28,4	3
		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
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	11,0	10,7	6,1	158,0	0,8
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	20 / 20	0,6	0,5	0,9	10,8	0,1
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2 / 2	0	0	0	0,0	0
		МЯСО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ ОХЛАЖДЕН.	90 / 50,4	8,9	7,6	0	99,8	0,4
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт. / 4,86	0,6	0,6	0	6,8	0
		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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН.	10 / 10	0,8	0,1	4,6	21,3	0

		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	5,8	0,7	35,3	167,3	0
		ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ	55 / 55	5,8	0,7	35,3	167,3	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	4,3 / 4,3	0	0	0	0,0	0
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0,8	3,5	5,0	53,0	2,2
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	65 / 54,6	0,8	0,1	4,1	20,2	2,2
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6 / 3,6	0	3,4	0	29,2	0
		САХАР ПЕСОК	1 / 1	0	0	0,9	3,6	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,8	0,1	4,6	22,2	1
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30 / 30	0	0	0	0,0	0
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	5 / 5	0,5	0,1	3,2	15,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	8 / 6	0,1	0	0,4	1,9	0,1
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8 / 6,72	0,1	0	0,5	2,5	0,3
		ПАСТА ТОМАТНАЯ	3 / 3	0,1	0	0,5	2,8	0,6
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,3 / 0,3	0	0	0	0,0	0
		КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	12,1	56,9	44,1
		ПЛОДЫ ШИПОВНИКА СУШЕНЫЕ	11,028 / 11,028	0,4	0,2	4,8	28,2	48,5
		САХАР ПЕСОК	8 / 8	0	0	7,3	28,7	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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
				26,0	20,4	107,6	704,9	63,8
Полдник								
		БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	7,5	5,2	44,1	247,3	0,2
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	60 / 60	6,2	0,8	38,1	180,4	0
		САХАР ПЕСОК	5 / 5	0	0	4,6	18,0	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,991 / 2,99	0	2,4	0	20,2	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт. / 2,24	0,3	0,3	0	3,2	0
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,6 / 0,6	0	0	0	0,0	0
		ДРОЖЖИ	1,7 / 1,7	0,2	0	0	1,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1 / 1	0	0,9	0	8,1	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	30 / 30	0,8	0,8	1,4	16,2	0,2
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
				12,3	9,6	52,6	344,5	64,9
Ужин 1								
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНОМОРКОВНЫЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	22,4	16,1	27,8	336,9	1,6
		ТВОРОГ	100 / 100	17,4	8,5	2,7	152,1	0,2
		СОЛЬ ПИЩЕВАЯ	0,7 / 0,7	0	0	0	0,0	0
		КРУПА МАННАЯ	10 / 10	1	0,1	6,5	29,6	0
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0	0	9,1	35,9	0
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,25 шт. / 10,09	1,2	1,1	0,1	14,2	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	2,991 / 2,99	0	2,4	0	20,2	0
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2 / 2	0	1,9	0	16,2	0
		МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	80 / 80	2,1	2	3,8	43,2	0,4
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	3,178 / 3,178	0	0	2,3	8,9	0
		ВАНИЛИН	1 / 1	0	0	0	0,0	0
		МОРКОВЬ СТОЛОВАЯ	70 / 52,5	0,7	0,1	3,3	16,6	1
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,3		8,0	33,3	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	7 / 7	0,1	0	0,2	2,2	1,1
		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
				24,1	16,2	44,9	412,9	67,6