

МЕНЮ

20 сентября 2023 г.
Дети ясли



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сливочное несоленое 82,5% жир, батон нарезной из муки в/с)	45	1,3	4,1	25,9	126	7,1
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	155	2,6	5,8	15,8	130	0,4
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергии) (рис, вода питьевая, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	155					0
УСП	ТК№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,5	2,1	10,5	78	0,5
Итого			380	5,4	12	52,2	334	8
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5%)	150	2,9	4,4	6	80	15
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии) (соки фруктовые)	147					0
Итого			150	2,9	4,4	6	80	15
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла (свежая), масло подсолнечное)	40	0,9	3,5	1,8	56	0,2
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (аллергии) (капуста свежая, вода питьевая, сахар-песок, масло подсолнечное)	45					0
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель (поздний), горох 1с, лук репчатый, морковь свежая, масло подсолнечное, вода питьевая, батон нарезной из муки в/с, соль)	150/10	3,1	3	21,9	119	2,8
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (филе минтая, морковь свежая, лук репчатый)	45	6,8	0,3	0,3	40	0,3
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ (аллергии) (мясо говядина б/к (лопатка), лук репчатый, масло подсолнечное, томаты свежие, капуста свежая, кислота лимонная, томат-паста, морковь свежая, лавровый лист, мука, сахар-песок, вода питьевая)	135					0
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, капуста свежая, масло подсолнечное, молоко сливочное несоленое 82,5% жир, томаты свежие)	120	2	8,1	14,2	133	14
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (абрикосы сушеные (курага), сахар-песок, крахмал картофельный, кислота лимонная, вода питьевая)	180	0,4		30,3	109	0,2
УСП	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,3	0,2	11,2	38	0
УСП	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	25	1,4	0,7	15	58	0
Итого			590	15,9	15,8	94,7	553	17,5
Уплотненный полдник								
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (мясо говядина б/к (лопатка), яйцо, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, соль)	50	12	11,6	1,7	159	0
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель (поздний), морковь свежая, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	115	1,8	4,1	15	101	7
2008	437	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ (брусника, вода питьевая, сахар-песок)	150			16,6	66	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	15	1	0,1	8,4	29	0
УСП	ТК№0 02	ГРУША СВЕЖАЯ (груши (свежие поздние))	107	0,4	0,3	11	50	5,3
Итого			437	15,2	16,1	52,7	405	12,3
Всего				39,4	48,3	205,6	1372	52,8

Диетсестра

Ивушкина Е.А.



МЕНЮ

20 сентября 2023 г.

Дети сад

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сливочное несоленое 82,5% жир, батон нарезной из муки в/с)	45	1,3	3,1	26,2	119	7,1
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	180	4,1	6,8	26,8	190	0,4
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (рис, вода питьевая, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	155					0
УСП	ТК № 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир)	175	3	4,6	18,3	149	1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6					0
Итого			400	8,4	14,5	71,3	458	8,5
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5%)	180	3,4	5,2	7,2	95	18
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии) (сок фруктовый)	178					0
Итого			180	3,4	5,2	7,2	95	18
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла (свежая), масло подсолнечное)	55	1,3	4,8	2,5	76	3,2
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (аллергии) (капуста свежая, вода питьевая, сахар-песок, масло подсолнечное)	50					0
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель (поздний), горох 1с, лук репчатый, морковь свежая, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, батон нарезной из муки в/с, соль)	180/10	3	1,9	21,9	110	3,1
2008	226	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (филе минтая, морковь свежая, лук репчатый)	65	9,3	0,5	0,4	56	0,4
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергии) (мясо цыплят бройлеров (тушки), лук репчатый)	60					0
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ (аллергии) (мясо говядины б/к (лопатка), лук репчатый, масло подсолнечное, капуста свежая, кислота лимонная, томат-паста, морковь свежая, лавровый лист, мука, сахар-песок, вода питьевая)	150					0
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, капуста свежая, масло подсолнечное, масло сливочное несоленое 82,5% жир, кабачок, капуста цветная, соль)	160	2	10,2	13,3	143	9,6
УСП	ТК № 063	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (абрикосы сушеные (курага), сахар-песок, крахмал картофельный, кислота лимонная, вода питьевая)	180	0,6		27,6	97	0,2
УСП	ТК № 003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,7	0,2	14	48	0
УСП	ТК № 004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	35	1,9	1	21	81	0
Итого			710	19,8	18,6	100,7	611	16,5
Уплотненный полдник								
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (мясо говядины б/к (лопатка), яйцо, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, соль)	65	15	14,4	2,1	198	0
2012	302	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ (аллергии) (мясо цыплят бройлеров (тушки), масло подсолнечное, картофель (поздний), кабачки, лук репчатый, горошек зеленый (консерв), сметана 15% жир, мука, вода питьевая, соль)	150					0
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель (поздний), морковь свежая, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	145	2,3	3,1	18,9	114	8,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии) (картофель (поздний), масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	125					0
2008	437	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ (брусника, вода питьевая, сахар-песок)	180			9,9	40	0
УСП	ТК № 003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	15	1	0,1	8,4	29	0
УСП	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (груши (свежие поздние))	106	0,4	0,3	10,4	47	2
УСП	ТК № 016	ВАФЛИ (вафли)	20	0,4	0,7	15,5	71	0
Итого			531	19,1	18,6	65,2	499	10,9
Всего				50,7	66,9	244,4	1663	53,9