

Утверждаю

0561046-ГБОУ начальная школа-детский сад № 662 Куршадтского района
 Директор /Новицкая Л.И./

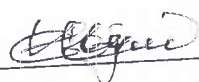


МЕНЮ

29 сентября 2023 г.

Дети ясли

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной из муки в/с)	40	1,2	0,6	22,4	87	5,3
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)	30	0,4	1	7	20	4,1
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир. соль, масло подсолнечное)	130	8,6	17,4	2,3	223	0,2
УСП	ТК№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир. вода питьевая)	180	1,6	2,1	11	80	0,4
Итого			380	11,8	21,1	42,7	410	10
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% (ряженка 2,5% жир)	190	5,5	4,8	8	103	0,6
Итого			190	5,5	4,8	8	103	0,6
Обед								
УСП	ТК№0 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	46			1,1	6	4,6
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (картофель (поздний), макароны в/с, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, вода питьевая, соль, мясо цыплят бройлеров (тушки), укроп (свежий))	150/10/1	2,9	3,4	11,4	92	4,1
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (мясо говядина б/к (лопатка), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир. мука, вода питьевая, соль)	50/50	9,7	9,7	3,5	158	0,6
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	110	2,8	4,7	21,4	124	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (продукция соковая)	156				30	0
УСП	ТК№ 003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	16	1	0,1	8,7	59	0
УСП	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	26	1,4	0,7	15,3	469	9,3
Итого			615	17,8	18,6	61,4	63	0
Уплотненный полдник								
2008	126	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (капуста цветная, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150	2,1	4,9	7,6	63	0
УСП	ТК№0 49	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимона (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	150			5,7	26	2
УСП	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	16	1	0,1	8,7	30	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука, дрожжи, молоко 2,5% жир. соль, масло подсолнечное)	45	3,4	1,9	26,1	140	0,1
УСП	ТК№0 20	БАНАН СВЕЖИЙ (бананы (свежие))	89	0,9	0,4	18,6	85	8,9
Итого			450	7,4	7,3	66,7	344	11
Всего				42,5	51,8	178,8	1326	30,9

Диетсестра  Ивушкина Е.А.

Утверждаю

0561046-ГБОУ начальная школа-детский сад № 662 /Крестьядского района
/Новицкая Л.И./

Директор


МЕНЮ

29 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 (батон нарезной из муки в/с, джем)	40	1,7	0,9	27,3	105	2,2	
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)	40	0,5	1,7	8,8	29	1,7	
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150	7,1	19	2,4	220	0,2	
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150					0	
УСП	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир)	175	2,9	4,5	17,9	147	1	
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6					0	
Итого				405	12,2	26,1	56,4	501	5,1
II Завтрак									
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% (ряженка 2,5% жир)	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5	
Итого				180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
Обед									
УСП	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	55		0,1	1,4	8	5,5	
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (картофель (поздний), макароны в/с морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, соль, мясо цыплят бройлеров (тушки), укроп (свежий))	180/10/1	3,5	4,1	13,9	110	4,6	
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ (аллергики) (картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, мясо говядина б/к (попатка))	250/15					0	
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (мясо говядина б/к (попатка), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, соль)	75	10,3	9,9	3,5	164	0,6	
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергики) (мясо цыплят бройлеров (тушки), лук репчатый)	60					0	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	130	4,3	3,9	32,2	165	0	
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	173		0,2	17,5	80	3,5	
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	15	1	0,1	8,4	29	0	
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	35	1,9	1	20,7	80	0	
Итого				674	21	19,3	97,6	636	14,2
Уплотненный полдник									
2008	126	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (капуста цветная, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	130	1,9	4,3	6,8	55	0	
УСП	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимоны (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	180			8,4	37	2,2	
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (соки фруктовые)	192					0	
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,7	0,2	14	48	0	
2008	467	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука, соль, дрожжи, молоко 2,5% жир, масло подсолнечное)	45	3,4	3,4	26,1	154	0,1	
УСП	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ (бананы (свежие))	106	1,1	0,5	22,2	102	10,6	
Итого				486	8,1	8,4	77,5	396	12,9
Всего					46,5	53,3	239,1	1630	32,7

Диетсестра



Ивушкина Е.А.