



# МЕНЮ

5 октября 2023 г.  
Дети сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>									
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное несоленое 82,5% жир. батон нарезной из муки в/с)	35	1,6	4,9	17,7	97	0	
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)	45	0,5	2	9,9	34	2,1	
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир. соль, масло подсолнечное, масло сливочное несоленое 82,5% жир.)	140	6,6	17,8	2,2	206	0,2	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир.)	150					0	
УСП	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир. вода питьевая)	175	1,5	2,3	11,9	86	0,4	
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6					0	
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>10,2</b>	<b>27</b>	<b>41,7</b>	<b>423</b>	<b>2,7</b>	
<b>II Завтрак</b>									
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок фруктовый)	180		0,2	18,2	63	3,6	
<b>Итого</b>			<b>180</b>		<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>63</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>									
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель (поздний), лук зеленый, масло подсолнечное, соль)	50	0,7	6,2	6,3	83	3,6	
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (сметана 15% жир. капуста квашеная, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5% жир., вода питьевая, мясо говядина б/к (лопатка), чеснок свежий, соль)	200/5	3,2	5,6	6,2	97	6,8	
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (аллергики) (сметана 15% жир. капуста квашеная, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5% жир., вода питьевая)	200/5					0	
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (мясо (целая тушка) бройлеров (тушки), масло подсолнечное, мука, вода питьевая, сметана 15% жир. соль, сахар-песок)	70	7,4	13,4	1,7	172	0,5	
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка), морковь свежая, лук репчатый)	50					0	
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные в/с, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир.)	125	3,6	2,7	28,1	151	0	
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики) (рис, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир.)	155					0	
УСП	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напитки витаминизированные сухие, вода питьевая)	180			1,1	4	0,4	
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок фруктовый)	180					0	
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	24	1,6	0,2	13,5	46	0	
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	34	1,9	1	20,6	79	0	
<b>Итого</b>			<b>688</b>	<b>18,4</b>	<b>29,1</b>	<b>77,5</b>	<b>632</b>	<b>11,3</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>									
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь свежая, картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, кабачки, сахар-песок, мука, вода питьевая, сметана 15% жир. соль, капуста цветная)	160	2	1,3	16,1	66	7,6	
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики) (картофель (поздний), капуста свежая, горошек зеленый (консерв), кабачки, сахар-песок)	150					0	
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жир.)	182	5,9	2	8,3	79	1	
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6					0	
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	24	1,6	0,2	13,5	46	0	
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука, сахар-песок, молоко сливочное несоленое 82,5% жир., яйцо, соль, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное, творог 5% жир.)	70	6,6	5,5	30,1	210	0,1	
<b>Итого</b>			<b>436</b>	<b>16,1</b>	<b>9</b>	<b>68</b>	<b>421</b>	<b>8,7</b>	
<b>Всего</b>					<b>44,7</b>	<b>65,3</b>	<b>205,4</b>	<b>1559</b>	<b>26,3</b>



**МЕНЮ**  
 5 октября 2023 г.  
 Дети ясли

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(масло сливочное несоленое 82,5% жир, батон нарезной из муки в/с)</small>	30	1,1	8,2	12,1	101	0
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО <small>(горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)</small>	35	0,4	1,9	8,1	30	4,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное)</small>	110	7,1	14,1	2	181	0,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) <small>(крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)</small>	150					0
УСП	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)</small>	175	1,7	2,8	11	90	0,6
			<b>360</b>	<b>10,3</b>	<b>27</b>	<b>33,2</b>	<b>402</b>	<b>5</b>
<b>Итого</b>								
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(соки фруктовые)</small>	150		0,2	15,2	69	3
			150		0,2	15,2	69	3
<b>Итого</b>								
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ <small>(картофель (поздний), лук зеленый, масло подсолнечное)</small>	50	0,7	6,2	6	82	4,5
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ <small>(капуста квашеная, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, соль, мясо говядина б/к (попатка), сметана 15% жир)</small>	150/15/3	3,7	4,2	4,2	80	4,9
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ <small>(мясо цыплят бройлеров (тушки), масло подсолнечное, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, сахар-песок)</small>	70	5,7	11	9,6	175	0,41
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) <small>(мясо говядина б/к (попатка), морковь свежая, лук репчатый)</small>	50					0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронны в/с, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)</small>	105	2,8	3,5	22,1	128	0
2008	442	СОК <small>(соки фруктовые)</small>	199		0,2	20,1	92	4
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	19	1,3	0,2	10,8	37	0
УСП	ТК№003	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной из муки в/с)</small>	25	1,4	0,7	15,2	58	0
			<b>636</b>	<b>15,6</b>	<b>26</b>	<b>88</b>	<b>652</b>	<b>13,81</b>
<b>Итого</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ <small>(морковь свежая, картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, сахар-песок, кабачки, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)</small>	130	1,4	0,8	11,3	60	6,2
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-й ВАРИАНТ) (аллергики) <small>(картофель (поздний), кабачки, капуста свежая, капуста цветная, горошек зеленый (консерв), лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное, мука, морковь (молочная), томат-паста, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)</small>	140					0
2008	435	РЯЖЕНКА <small>(ряженка 2,5% жир)</small>	182	5,9	2	8,3	79	1
			150/5					0
								0
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	25	1,6	0,2	13,8	47	0
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ <small>(мука, сахар-песок, яйцо, дрожжи, вода питьевая, соль, творог 9% жир, ванилин, масло подсолнечное)</small>	55	4,3	2,3	21,3	132	0
			<b>392</b>	<b>13,2</b>	<b>5,3</b>	<b>54,7</b>	<b>318</b>	<b>7,2</b>
<b>Итого</b>								
				<b>39,1</b>	<b>58,5</b>	<b>191,1</b>	<b>1441</b>	<b>29,01</b>
<b>Всего</b>								

Диетсестра  Ивушкина Е.А.