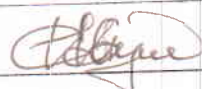


**МЕНЮ**  
11 октября 2023 г.  
Дети сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>									
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйцо)	40	3,1	4,5	0,3	61	0	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергики) (сыр полутвердый)	14					0	
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (каша пшеничная, вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	190	4	6	32,2	199	0,4	
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (крупа гречневая, вода питьевая, сахар-песок, 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)	180	1,5	2,3	9,8	78	0,5	
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6					0	
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	38	2	1,1	22,7	87	0	
<b>Итого</b>			448	10,6	13,9	65	425	0,9	
<b>II Завтрак</b>									
2008	442	СОК (соки фруктовые)	179		0,2	18,1	83	3,6	
<b>Итого</b>			179		0,2	18,1	83	3,6	
<b>Обед</b>									
УСП	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	60		0,1	1	8	3	
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла свежая, капуста свежая, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, мясо говядина б/к (лопатка), сметана 15% жир, соль, кислота лимонная, чеснок свежий)	180/10/5	2,1	2,9	6,5	66	5,1	
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики) (картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая)	250					0	
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (филе минтая, мука, яйцо, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	80	8,4	4,7	2,2	96	0,2	
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ (аллергики) (окорок куриный, картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	150					0	
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка), картофель (поздний), лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста)	195					0	
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель (поздний), морковь свежая, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	145	2,3	5,2	18,9	129	8,9	
УСП	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (финиковый сушеный изюм), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая)	180		0,1	16,4	68	0	
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	23	1,5	0,2	13,1	44	0	
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	28	1,5	0,8	17,1	66	0	
<b>Итого</b>			711	15,8	14	75,2	477	17,2	
<b>Уплотненный полдник</b>									
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКА ИЗ ПТИЦЫ (окорок куриный, батон нарезной из муки в/с, молоко 2,5% жир, соль)	70	7,9	10,1	7,8	165	0,6	
2012	262	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка), батон нарезной из муки в/с, вода питьевая, сухари панировочные, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	70					0	
2008	129	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь свежая, картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), кабачки, капуста свежая, сахар-песок, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)	130	1,7	2,4	13,4	80	6	
2008	129	ОВОЩИ (аллергики) (картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, сахар-песок)	145					0	
2008	435	КЕФИР 2,5% (кефир 2,5%)	184	3,5	5,3	7,4	98	18,4	
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)	23	1,5	0,2	13,1	44	0	
<b>Итого</b>			407	14,6	18	41,7	387	25	
<b>Всего</b>					41	46,1	200	1372	46,7

Диетсестра



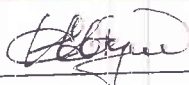
Ивушкина Е.А.

# МЕНЮ

11 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>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйцо)	24	1,8	2,7	0,2	37	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа пшеничная, вода питьевая, молоко 2,5% жир. соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	140	2,2	4,4	17	119	0,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	110					0
УСП	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,8	2,9	11,7	98	0,6
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	150/5					0
УСП	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	24	1,3	0,7	14,4	55	0
<b>Итого</b>			<b>368</b>	<b>7,1</b>	<b>10,7</b>	<b>43,3</b>	<b>309</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок фруктовый)	150			0,2	15,2	69
<b>Итого</b>			<b>150</b>			<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>69</b>
<b>Обед</b>								
УСП	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	51			0,1	0,9	7
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла (свежая), капуста свежая, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, сахар-песок, вода питьевая, мясо говядина б/к (лопатка), сметана 15% жир, соль)	150/10/5	2,6	5,2	8,5	101	5,5
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (филе минтая, мука, яйцо, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	60	6,8	4,6	0,4	76	0,2
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка), картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	120					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	3,9	14,8	99	6,9
УСП	ТК№095	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая)	150			0,1	14,7	61
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	16	1,1	0,1	9	30	0
УСП	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	24	1,3	0,7	14,4	55	0
<b>Итого</b>			<b>581</b>	<b>13,6</b>	<b>14,7</b>	<b>62,7</b>	<b>429</b>	<b>15,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (окорок куриный, батон нарезной из муки в/с, молоко 2,5% жир, соль)	50	5,9	7,6	6,3	125	0,4
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка), морковь свежая, лук репчатый)	50					0
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)	130	1,2	1	11,2	62	5,4
2008	129	ОВОЩИ (аллергики) (картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, сахар-песок)	145	2,6	0,4	20,5	87	19
2008	435	КЕФИР 2,5% (кефир 2,5%)	179	3,4	5,2	7,2	95	17,9
УСП	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	24	1,6	0,2	13,4	46	0
<b>Итого</b>			<b>528</b>	<b>14,7</b>	<b>14,4</b>	<b>58,6</b>	<b>415</b>	<b>42,7</b>
<b>Всего</b>				<b>35,4</b>	<b>40</b>	<b>179,8</b>	<b>1222</b>	<b>61,8</b>

Диетсестра



Ивушкина Е.А.