

МЕНЮ

19 октября 2023 г.
Дети сад



Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное несоленое 82,5%жир батон нарезной из муки в/с)	40	1,8	5,1	19,6	106	0
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв) масло подсолнечное, петрушка свежая)	45	0,5	2	9,8	34	2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	140	6,6	18,1	2,2	209	0,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) (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	11,7	85	0,4
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6					0
Итого			400	10,4	27,5	43,3	434	2,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	179		0,2	18,1	82	3,6
Итого			179		0,2	18,1	82	3,6
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель (поздний), лук зеленый, масло подсолнечное, соль)	45	0,7	6,2	6,2	82	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 (полотка), чеснок свежий, соль)	200/5	3,2	5,8	6,1	97	6,6
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (аллергии) (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 (окороч куриный, масло подсолнечное, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, сахар-песок)	75	8,1	14,2	1,7	184	0,5
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии) (мясо говядина б/к (полотка), морковь свежая, лук репчатый)	50					0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронны в/с, соль, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	120	3,4	2,8	27,1	147	0
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ (аллергии) (рис, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	155					0
УСП	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напитки витаминизированные сухие, вода питьевая)	180			1	4	0,3
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии) (соки фруктовые)	179					0
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	24	1,6	0,2	13,3	45	0
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	38	2,1	1,1	22,9	88	0
Итого			687	19,1	30,3	78,3	647	11
Уплотненный полдник								
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)	155	1,9	1,3	15,8	84	7,7
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергии) (картофель (поздний), капуста свежая, горошек зеленый (консерв), кабачки, сахар-песок)	150					0
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жир)	179	5,9	2	8,3	79	1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6					0
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	24	1,6	0,2	13,3	45	0
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5%жир, яйцо, соль, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное, творог 2% жир)	45	2,9	3,9	26,9	153	0
Итого			403	12,3	7,4	64,3	361	8,7
Всего				41,8	65,4	204	1524	25,9

МЕНЮ

19 октября 2023 г.
Дети ясли



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное несоленое 82,5%жир, батон нарезной из муки в/с)	30	1,2	8,9	12,9	109	0
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)	35	0,4	2,1	8,3	32	4,9
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное)	115	7,4	15,3	2	193	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	1,7	2,6	11	89	0,6
Итого			355	10,7	28,9	34,2	423	5,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	149		0,1	15	68	3
Итого			149		0,1	15	68	3
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель (поздний), лук зеленый, масло подсолнечное)	45	0,7	6	6	80	4,6
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста квашеная, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5%жир, вода питьевая, соль, мясо говядина б/к (лопатка), сметана 15% жир)	150/15/3	3,8	3,8	4,3	78	5
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (окорок куринный, масло подсолнечное, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, сахар-песок)	70	6,3	11,9	9,6	187	0,41
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка), морковь свежая, лук репчатый)	50					0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронны в/с, соль, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	100	2,6	3,4	20,6	120	0
2008	442	СОК (соки фруктовые)	199		0,2	20,1	91	4
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	19	1,2	0,2	10,5	36	0
УСП	ТК№003	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	28	1,5	0,8	16,5	63	0
Итого			629	16,1	26,3	87,6	655	14,01
Уплотненный полдник								
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь свежая, картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, сахар-песок, кабачки, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)	130	1,4	0,9	12,1	64	6,2
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) (аллергики) (картофель (поздний), кабачки, капуста свежая, капуста цветная, горошек зеленый (консерв), лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное, мука, морковь (мороженая), томат-паста, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	135					0
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жир)	179	5,9	2	8,3	79	1
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	150/5					0
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	24	1,6	0,2	13,3	45	0
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука, сахар-песок, яйцо, дрожжи, вода питьевая, соль, творог 9% жир, ванилин, масло подсолнечное)	45	3,3	2,1	19	113	0
Итого			378	12,2	5,2	52,7	301	7,2
Всего				39	60,6	189,5	1447	29,91

Диетсестра

Ивушкина Е.А.