



МЕНЮ
25 октября 2023 г.
Дети сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
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 (крупа пшеничная, вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	190	4	6,3	33	204	0,5
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (крупа гречневая, вода питьевая, сахар-песок, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150					0
УСП	ТК№0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,5	2,4	10,1	81	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)	40	2,2	1,2	24	92	0
Итого			450	10,8	14,4	67,4	438	1
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок фруктовый)	180		0,2	18,2	83	3,6
Итого			180		0,2	18,2	83	3,6
Обед								
УСП	ТК№0 17	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	3	6,5	68	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	8,6	4,7	2,2	97	0,2
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ (аллергики) (окороч 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)	200					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	5,6	19,2	132	9,1
УСП	ТК№0 45	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая)	180		0,1	17	71	0
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)	30	1,6	0,9	18	69	0
Итого			715	16,3	14,6	77,9	493	17,4
Уплотненный полдник								
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКА ИЗ ПТИЦЫ (окороч куриный, батон нарезной из муки в/с, молоко 2,5% жир, соль)	70	8	10,2	8,2	166	0,6
2012	282	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, репа свежая)	130	2	2,7	13,4	82	5,4
2008	129	ОВОЩИ (аллергики) (картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, сахар-песок)	150					0
2008	435	КЕФИР 2,5% (кефир 2,5%)	185	3,5	5,4	7,4	98	18,5
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)	25	1,7	0,2	14	48	0
Итого			410	15,2	18,5	43	394	24,5
Всего				42,3	47,7	206,5	1408	46,5

Диетсестра

Ивушкина Е.А.

Утверждаю

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

Директор

МЕНЮ

25 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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйцо)	22	1,7	2,4	0,2	34	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	2,3	5,4	16,2	122	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	2,8	10,4	89	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)	25	1,4	0,7	15,3	59	0
Итого			367	7,2	11,3	42,1	304	1
II Завтрак								
2008	442	СОК (соки фруктовые)	150		0,2	15,2	69	3
Итого			150		0,2	15,2	69	3
Обед								
УСП	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	50		0,1	0,9	7	2,5
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	4,1	8,2	91	5,3
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (филе минтая, мука, яйцо, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	60	7,2	4,2	0,4	77	0,2
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка), картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	125					0
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель (поздний), морковь свежая, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	115	1,9	4,3	15,1	103	7,1
УСП	ТК№095	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая)	150		0,1	13,3	56	0
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	15	1	0,1	8,7	29	0
УСП	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	25	1,4	0,7	15,3	59	0
Итого			580	14,1	13,6	61,9	422	15,1
Уплотненный полдник								
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (окорок куринный, батон нарезной из муки в/с, молоко 2,5% жир, соль)	50	5,9	7,6	5,6	122	0,5
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)	125	1,1	0,9	10,1	55	5,3
2008	129	ОВОЩИ (аллергики) (картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, сахар-песок)	150	2,7	0,4	20,8	88	19,3
2008	435	КЕФИР 2,5% (кефир 2,5%)	180	3,4	5,2	7,2	95	18
УСП	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,7	0,2	14,3	48	0
Итого			530	14,8	14,3	58	408	43,1
Всего				36,1	39,4	177,2	1203	62,2

Диетсестра

Ивушкина Е.А.