

МЕНЮ

3 ноября 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр полутвердый, батон нарезной из муки в/с)	45	3,61	5,00	16,23	117,97	0,11
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная (м), вода питьевая, молоко 2,5% жир. соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	180	3,36	6,09	24,16	165,62	0,46
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150	8,49	6,89	38,55	250,08	0,00
УСП	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	0,71	1,12	7,72	47,86	0,27
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			405	7,68	12,21	48,11	331,45	0,84
II Завтрак								
УСП	ТК № 54	МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарины (свежие))	117	0,93	0,23	8,75	44,33	44,33
	ТК№020	ЯБЛОКО (яблоки (свежие), груши (свежие поздние))		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			117	0,93	0,23	8,75	44,33	44,33
Обед								
УСП	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	60	0,00	0,06	1,02	7,80	3,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, филе минтая, соль, укроп (свежий))	180/15/5	4,50	1,28	13,11	85,53	6,64
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ (аллергики) (картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, мясо говядина б/к (попатка))	250/5	3,75	4,88	19,40	136,00	9,65
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (мясо цыплят бройлеров (тушки), масло подсолнечное, морковь свежая, лук репчатый, рис, соль)	150	7,98	12,31	27,15	266,30	1,74
2008	265	ПЛОВ (аллергики) (мясо говядина б/к (попатка), рис, масло подсолнечное, лук репчатый, томат-паста)	180	14,80	13,97	29,99	330,40	1,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	1,99	0,26	16,80	57,00	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	35	1,89	1,02	21,03	80,61	0,00
Итого			661	16,36	14,93	87,51	531,24	11,38
Уплотненный полдник								
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (мясо говядина б/к (попатка), картофель (поздний), лук репчатый, масло подсолнечное, соль, томат-паста)	150	12,37	10,84	13,66	225,51	7,08
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) (мясо цыплят бройлеров (тушки), картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	150	11,68	17,54	16,76	287,46	9,13
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	1,99	0,26	16,80	57,00	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука дрожжи, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, виноград сушеный (изюм), вода питьевая, масло подсолнечное)	65	4,37	4,79	38,33	211,70	0,00
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5%)	150	2,85	4,35	6,00	79,50	15,00
Итого			395	21,58	20,24	74,79	573,71	22,08
Всего				46,55	47,61	219,16	1 480,73	78,63

Утверждаю

0561046-ГБОУ начальная школа-детский сад № 662 Коопштадтского района

Директор

/Новицкая Л.И./

МЕНЮ

3 ноября 2023 г.

Дети ясли



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр полутвердый, батон нарезной из муки в/с)	35	2,77	3,59	14,40	93,39	0,08
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (крупа манная (М), вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	135	2,77	5,86	20,14	142,38	0,36
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
УСП	ТК№0 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный, вода питьевая, сахар-песок, молоко 2,5% жир)	180	1,45	2,26	9,28	73,49	0,50
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
Итого			350	6,99	11,71	43,82	309,26	0,94
II Завтрак								
УСП	ТК№0 54	МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарины (свежие))	97	0,78	0,19	7,31	37,02	37,02
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки (свежие))		0,40	0,40	9,87	44,20	4,00
Итого			97	0,78	0,19	7,31	37,02	37,02
Обед								
УСП	ТК№0 17	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	51	0,00	0,05	0,87	6,62	2,55
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, филе минтая, укроп (свежий))	250/15/1	6,10	4,67	19,22	142,80	9,67
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики) (картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая)	150	2,16	1,72	11,52	70,20	7,20
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (мясо цыплят бройлеров (тушки), масло сливочное несоленое 82,5% жир, морковь свежая, лук репчатый, рис, соль)	135	9,75	15,59	21,14	273,81	1,02
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	200	0,94	0,24	17,48	76,58	1,41
УСП	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	26	1,72	0,23	14,56	49,40	0,00
УСП	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	26	1,40	0,75	15,60	59,80	0,00
Итого			704	19,91	21,53	88,87	609,01	14,65
Уплотненный полдник								
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (мясо говядина б/к (лопатка), картофель (поздний), лук репчатый, масло подсолнечное, соль, томат-паста)	120	9,85	8,64	11,10	180,65	5,83
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) (мясо цыплят бройлеров (тушки), картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	160	12,23	22,17	17,37	327,60	9,44
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5%)	150	2,85	4,35	6,00	79,50	15,00
УСП	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	26	1,72	0,23	14,56	49,40	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука, дрожжи, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, виноград сушеный (изюм), вода питьевая, масло подсолнечное)	75	4,99	4,82	39,84	222,83	0,00
Итого			371	19,41	18,04	71,50	532,38	20,83
Всего				47,09	51,47	211,50	1 487,67	73,44

Диетсестра

Ивушкина Е.А.