

МЕНЮ

7 ноября 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	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергики) (сыр полутвердый)	30	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (хлопья овсяные (геркулес), вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	180	2,93	7,77	22,63	181,85	0,47
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (рис, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
УСП	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	40	2,16	1,16	24,00	92,00	0,00
УСП	TK №028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир)	180	3,11	4,62	15,81	140,67	0,99
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			440	13,10	18,05	62,74	475,42	1,46
II Завтрак								
УСП	15	ЙОГУРТ 2,5% (йогурт фруктовый 2,5% жир)	180	4,50	4,50	8,12	101,72	1,26
Итого			180	4,50	4,50	8,12	101,72	1,26
Обед								
УСП	TK №103	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	50	0,00	0,05	1,25	6,97	4,98
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла (свежая), капуста свежая, картофель (поздний), морковь свежая, фасоль белая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5% жир, сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая, мясо говядина б/к (лопатка), сметана 15% жир, чеснок свежий)	200/15/10	3,31	5,59	9,58	113,15	5,97
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) (картофель (поздний), капуста свежая, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, вода питьевая, соль, сметана 15% жир, петрушка свежая)	200/5/1	0,97	3,67	5,96	65,52	10,14
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (филе минтая, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, соль)	70	7,96	3,20	6,34	95,83	0,24
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергики) (мясо цыплят бройлеров (тушки), лук репчатый)	60	10,11	13,56	0,26	186,56	0,83
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка), лук репчатый, масло подсолнечное, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, сахар-песок)	50/50	10,22	10,65	2,16	166,59	0,13
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель (поздний), молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	150	2,73	4,96	21,24	136,86	10,31
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	180	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
УСП	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,66	0,22	14,02	47,58	0,00
УСП	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	35	1,89	1,02	21,02	80,59	0,00
Итого			735	18,54	15,28	91,25	558,98	22,94
Уплотненный полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста свежая, мясо говядина б/к (лопатка), рис, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	145	9,26	11,45	11,54	203,97	18,15
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергики) (капуста свежая, окорок куринный, рис, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, сметана 13% жир, мука, вода питьевая, томат-паста, соль)	220	12,07	17,41	16,01	289,77	21,58
УСП	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимоны (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	200	0,00	0,02	6,41	29,22	2,70
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (соки фруктовые)	180	0,86	0,22	16,02	70,20	1,30
УСП	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	1,99	0,26	16,80	57,00	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, молоко 2,5% жир, творог 9% жир, дрожжи, соль, ванилин, масло подсолнечное)	65	5,58	3,31	32,88	194,50	0,10
Итого			440	16,83	15,04	67,63	484,63	20,95
Всего				82,97	52,87	229,74	1 620,81	46,61

Утверждаю

0561046-ГБОУ начальная школа-детский сад № 662/Крупец городского района

Директор

/Новицкая Л.И./

МЕНЮ
7 ноября 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)	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (хлопья овсяные (геркулес), вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	130	1,99	5,78	14,61	124,45	0,35
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (рис, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00
УСП	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,63	2,19	11,57	84,44	0,47
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
УСП	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	30	1,62	0,87	18,00	69,00	0,00
Итого			530	13,74	17,94	82,18	546,89	0,82
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ 2.5% (йогурт фруктовый 2,5% жир)	150	3,75	3,75	6,77	84,77	1,05
Итого			150	3,75	3,75	6,77	84,77	1,05
Обед								
УСП	ТК№103	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	50	0,00	0,05	1,26	7,05	5,04
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла (свежая), капуста свежая, картофель (поздний), морковь свежая, фасоль белая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5% жир, сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая, мясо говядина б/к (лопатка), сметана 15% жир)	200/10	2,59	4,04	9,64	92,42	6,07
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) (картофель (поздний), капуста свежая, морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, вода питьевая, соль, сметана 15% жир, петрушка свежая)	150/10/5	1,41	0,99	9,72	63,49	20,65
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (филе минтая, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, соль)	65	6,46	2,77	6,05	83,56	0,18
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель (поздний), молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	110	2,01	3,98	15,62	102,92	7,59
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,32	0,18	11,20	38,00	0,00
УСП	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	26	1,40	0,75	15,60	59,80	0,00
Итого			636	13,78	11,77	66,37	411,75	19,68
Уплотненный полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста свежая, мясо говядина б/к (лопатка), рис, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	150	9,25	11,47	11,01	202,03	18,22
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергики) (капуста свежая, окорок куринный, рис, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, сметана 15% жир, мука, вода питьевая, томат-паста, соль)	215	12,33	22,27	16,33	332,23	18,79
УСП	ТК№049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимоны (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	190	0,00	0,02	5,28	24,30	2,40
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,32	0,18	11,20	38,00	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, молоко 2,5% жир, творог 9% жир, дрожжи, соль, ванилин, масло подсолнечное)	60	5,70	4,76	28,08	187,30	0,07
Итого			420	16,27	16,43	55,57	451,63	20,69
Всего				47,54	49,89	210,89	1 495,04	42,24

Диетсестра

Ивушкина Е. А.