

МЕНЮ

9 ноября 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		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ <small>(яйцо)</small>	40	3,12	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергики) <small>(сыр полутвердый)</small>	14	3,68	4,75	0,00	58,14	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ <small>(крупа пшеничная, вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)</small>	190	4,09	6,18	32,99	203,36	0,46
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) <small>(крупа гречневая, вода питьевая, сахар-песок, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)</small>	150	1,95	4,73	16,95	105,24	0,00
УСП	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)</small>	180	1,51	2,36	9,60	78,60	0,47
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный, вода питьевая, сахар-песок)</small>	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной из муки в/с)</small>	39	2,10	1,13	23,30	89,32	0,00
Итого			449	10,82	14,16	66,16	432,57	0,93
II Завтрак								
2008	442	СОК <small>(сок фруктовый)</small>	180	0,00	0,18	18,18	82,80	3,60
Итого			180	0,00	0,18	18,18	82,80	3,60
Обед								
УСП	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	56	0,00	0,06	0,95	7,25	2,79
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ <small>(свекла (свежая), капуста свежая, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, мясо говядина б/к (полотка), сметана 15% жир, соль, кислота лимонная, чеснок свежий)</small>	180/10/5	2,08	2,88	6,57	67,58	5,20
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики) <small>(картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая)</small>	250	3,60	2,86	19,20	117,00	12,00
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ <small>(филе минтая, мука, яйцо, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)</small>	80	8,61	4,84	2,30	97,12	0,27
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ (аллергики) <small>(окорок куриный, картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)</small>	145	11,81	16,48	16,20	279,10	8,87
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) <small>(мясо говядина б/к (полотка), картофель (поздний), лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста)</small>	195	9,08	9,59	17,80	209,73	9,21
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ <small>(картофель (поздний), морковь свежая, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)</small>	145	2,28	5,40	18,90	129,28	8,83
УСП	ТК№045	КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА <small>(виноград сушеный (изюм), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая)</small>	180	0,00	0,08	16,42	68,44	0,00
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	25	1,66	0,22	14,00	47,50	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной из муки в/с)</small>	29	1,58	0,85	17,55	67,28	0,00
Итого			710	16,21	14,33	76,69	484,45	17,09
Уплотненный полдник								
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКА ИЗ ПТИЦЫ <small>(окорок куриный, батон нарезной из муки в/с, молоко 2,5% жир, соль)</small>	70	7,90	10,15	7,93	165,49	0,56
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики) <small>(мясо говядина б/к (полотка), батон нарезной из муки в/с, вода питьевая, сухари панировочные, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)</small>	70	16,08	16,20	13,12	133,78	0,00
2008	129	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ <small>(тыква свежая, картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), кабачки, капуста свежая, сахар-песок, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, репа свежая)</small>	155	0,91	0,14	7,68	28,99	5,09
2008	129	ОВОЩИ (аллергики) <small>(картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, сахар-песок)</small>	145	2,58	0,39	20,69	87,25	19,11
2008	435	КЕФИР 2,5% <small>(кефир 2,5%)</small>	185	3,52	5,37	7,40	98,05	18,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный, вода питьевая, сахар-песок)</small>	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	25	1,66	0,22	14,00	47,50	0,00
Итого			435	13,99	15,88	37,01	340,03	24,15
Всего				41,02	44,55	198,04	1 339,85	45,77

Диетсестра

Ивушкина Е.А.

Утверждаю

0561046-ГБОУ начальная школа-детский сад № 662 Кронштадтского района
 Директор
 /Новицкая Л.И./

МЕНЮ
 9 ноября 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		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйцо)	20	1,56	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупка пшеничная, вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	140	2,26	5,88	16,72	127,64	0,36
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупка гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
УСП	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,88	2,94	10,15	90,96	0,58
		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)	25	1,35	0,73	15,00	57,50	0,00
Итого			365	7,05	11,79	42,01	306,75	0,94
II Завтрак								
2008	442	СОК (соки фруктовые)	150	0,00	0,15	15,15	69,00	3,00
Итого			150	0,00	0,15	15,15	69,00	3,00
Обед								
УСП	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	47	0,00	0,05	0,80	6,11	2,35
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	2,68	4,56	8,11	94,02	5,34
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (филе минтая, мука, яйцо, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	65	7,35	4,67	0,43	81,35	0,23
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка), картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	115	13,86	13,07	13,36	142,53	6,83
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель (поздний), морковь свежая, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	115	1,79	4,70	14,94	105,29	6,94
УСП	ТК№095	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая)	150	0,00	0,07	13,35	55,69	0,00
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	15	0,99	0,13	8,40	28,50	0,00
УСП	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	25	1,35	0,73	15,00	57,50	0,00
Итого			582	14,16	14,91	61,03	428,46	14,86
Уплотненный полдник								
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (окорок куриный, батон нарезной из муки в/с, молоко 2,5% жир, соль)	50	5,92	7,55	6,35	124,75	0,42
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка), морковь свежая, лук репчатый)	50	13,00	8,74	0,00	132,08	0,00
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)	135	1,13	1,07	11,05	60,43	5,53
2008	129	ОВОЩИ (аллергики) (картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, сахар-песок)	150	2,57	0,39	20,35	85,75	19,14
2008	435	КЕФИР 2,5% (кефир 2,5%)	180	3,42	5,22	7,20	95,40	18,00
УСП	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,66	0,22	14,00	47,50	0,00
Итого			540	14,70	14,45	58,95	413,84	43,09
Всего				35,91	41,30	177,14	1 218,05	61,89

Диетсестра  Ивушкина Е.А.