



## МЕНЮ

23 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйцо)	40	3,12	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергии) (сыр полутвердый)	14	3,68	4,75	0,00	58,14	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная, вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	190	4,12	6,23	33,31	205,00	0,46
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (крупа гречневая, вода питьевая, сахар-песок, соль, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	150	2,80	5,04	23,38	134,82	0,00
УСП	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,51	2,35	9,59	78,50	0,47
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	37	1,98	1,06	21,98	84,27	0,00
Итого			447	10,73	14,13	65,15	429,06	0,93
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок фруктовый)	180	0,00	0,18	18,18	82,80	3,60
Итого			180	0,00	0,18	18,18	82,80	3,60
<b>Обед</b>								
УСП	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленные)	63	0,00	0,06	1,08	8,24	3,17
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 (попатка), сметана 15% жир, соль, кислота лимонная, чеснок свежий)	180/10/5	2,06	2,90	6,26	66,30	5,05
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии) (картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5%жир, вода питьевая)	250	3,60	2,86	19,20	117,00	12,00
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (филе минтая, мука, яйцо, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5%жир, соль)	80	8,57	4,84	2,18	96,47	0,27
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ (аллергии) (окорок куриный, картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5%жир, соль)	135	11,53	16,42	13,76	267,53	7,63
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергии) (мясо говядина б/к (попатка), картошка (поздний), лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста)	175	8,77	9,52	15,11	197,03	7,85
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель (поздний), морковь свежая, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5%жир, соль)	130	1,98	5,28	16,31	116,69	7,51
УСП	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая)	180	0,00	0,08	16,40	68,37	0,00
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	22	1,48	0,20	12,55	42,59	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	28	1,49	0,80	16,55	63,45	0,00
Итого			698	15,58	14,16	71,33	462,11	16,00
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКА ИЗ ПТИЦЫ (мясо цыплят бройлеров (тушки), батон нарезной из муки в/с, молоко 2,5% жир, соль)	70	7,86	10,13	7,49	163,83	0,56
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергии) (мясо говядина б/к (попатка), батон нарезной из муки в/с, вода питьевая, сухари панировочные, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	70	16,08	16,20	13,12	133,78	0,00
2008	129	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (тыква свежая, картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), кабачки, капуста свежая, сахар-песок, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, репа свежая)	135	0,85	0,13	7,14	26,58	4,92
2008	129	ОВОЩИ (аллергии) (картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, сахар-песок)	140	2,36	0,35	18,88	78,74	18,20
2008	435	КЕФИР 2,5% (кефир 2,5%)	185	3,52	5,37	7,40	98,05	18,50
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (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)	22	1,48	0,20	12,55	42,59	0,00
Итого			412	13,71	15,83	34,58	331,05	23,98
Всего				40,02	44,30	189,24	1 305,02	44,51

Диетсестра

Иванушкина Е.А.

Утверждаю

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

Директор  
Новицкая Л.И.



# МЕНЮ

**23 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ <small>(яйцо)</small>	22	1,71	2,45	0,15	33,45	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(крупа пшеничная, вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)</small>	140	2,25	5,41	16,55	123,66	0,36
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) <small>(крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)</small>	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,00
УСП	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)</small>	180	1,79	2,79	10,51	88,82	0,57
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный, вода питьевая, сахар-песок)</small>	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
УСП	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной из муки в/с)</small>	24	1,28	0,69	14,18	54,36	0,00
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>7,03</b>	<b>11,34</b>	<b>41,39</b>	<b>300,29</b>	<b>0,93</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК <small>(соки фруктовые)</small>	150	0,00	0,15	15,15	69,00	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
УСП	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	54	0,00	0,05	0,91	6,98	2,69
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ <small>(свекла (свежая), капуста свежая, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, сахар-песок, вода питьевая, мясо говядина б/х (лопатка), сметана 15% жир, соль)</small>	150/10/5	2,64	4,13	7,98	89,66	5,21
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ <small>(филе минтая, мука, яйцо, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)</small>	60	7,21	4,21	0,42	76,49	0,23
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) <small>(мясо говядина б/х (лопатка), картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)</small>	115	12,99	12,25	12,53	133,66	6,40
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ <small>(картофель (поздний), морковь свежая, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)</small>	105	1,55	4,27	13,03	93,59	5,98
УСП	ТК№095	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА <small>(виноград сушеный (изюм), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая)</small>	150	0,00	0,06	13,40	55,81	0,00
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	14	0,90	0,12	7,64	25,91	0,00
УСП	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной из муки в/с)</small>	24	1,28	0,69	14,18	54,36	0,00
<b>Итого</b>			<b>572</b>	<b>13,58</b>	<b>13,53</b>	<b>57,56</b>	<b>402,80</b>	<b>14,11</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ <small>(батон нарезной из муки в/с, молоко 2,5% жир, соль, мясо цыплят бройлеров (тушки))</small>	55	6,46	8,37	5,06	131,69	0,46
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) <small>(мясо говядина б/х (лопатка), морковь свежая, лук репчатый)</small>	50	13,00	8,74	0,00	132,08	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ <small>(морковь свежая, картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, кабачки, сахар-песок, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)</small>	130	1,09	1,00	9,75	54,06	5,28
2008	129	ОВОЩИ (аллергики) <small>(картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, сахар-песок)</small>	135	2,35	0,35	18,62	77,59	18,18
2008	435	КЕФИР 2,5% <small>(кефир 2,5%)</small>	180	3,42	5,22	7,20	95,40	18,00
УСП	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	23	1,50	0,20	12,73	43,18	0,00
<b>Итого</b>			<b>523</b>	<b>14,82</b>	<b>15,14</b>	<b>53,36</b>	<b>401,92</b>	<b>41,92</b>
<b>Всего</b>				<b>35,43</b>	<b>40,16</b>	<b>167,46</b>	<b>1 174,01</b>	<b>59,96</b>

Диетсестра

Ивушкина Е.А.