

Утверждаю

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



МЕНЮ
 30 ноября 2023 г.
 Дети сад

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сливочное несоленое 82,5% жир, батон нарезной из муки в/с)	40	1,69	3,38	33,37	147,20	8,91
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	180	4,39	7,06	28,63	199,77	0,43
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (рис, вода питьевая, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	155	2,34	5,13	26,40	152,36	0,00
УСП	ТК №0 23	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир)	180	3,07	4,60	18,82	152,24	0,98
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			400	9,15	15,04	80,82	499,21	10,32
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5%)	239	4,53	6,92	9,54	126,41	23,85
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (соки фруктовые)	180	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
Итого			239	4,53	6,92	9,54	126,41	23,85
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель (поздний), горох 1с, лук репчатый, морковь свежая, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, батон нарезной из муки в/с, соль)	180/10	3,75	2,21	26,36	130,41	3,14
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (филе минтая, морковь свежая, лук репчатый)	70	10,27	0,52	0,41	61,09	0,52
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергики) (мясо цыплят бройлеров (тушки), лук репчатый)	60	9,99	13,41	0,17	184,10	0,78
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка), лук репчатый, масло подсолнечное, капуста свежая, кислота лимонная, томат-паста, морковь свежая, мука, сахар-песок, вода питьевая)	150	13,13	16,97	20,11	311,87	42,41
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, капуста свежая, масло подсолнечное, масло сливочное несоленое 82,5% жир, кабачки, капуста цветная, соль, репа свежая)	150	1,80	9,69	10,93	127,60	7,57
УСП	ТК № 063	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (абрикосы сушеные (курага), сахар-песок, крахмал картофельный, кислота лимонная, вода питьевая)	180	0,63	0,10	31,24	108,28	0,30
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,66	0,22	14,03	47,60	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	45	2,45	1,32	27,27	104,53	0,00
Итого			660	20,56	14,06	110,24	579,51	11,53
Уплотненный полдник								
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (мясо говядина б/к (лопатка), яйцо, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, соль)	65	14,80	14,20	2,03	195,73	0,00
2012	302	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ (аллергики) (мясо цыплят бройлеров (тушки), масло подсолнечное, картофель (поздний), кабачки, лук репчатый, горошек зеленый (консерв), сметана 15% жир, мука, вода питьевая, соль)	155	5,28	10,90	11,38	171,65	5,32
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	130	7,36	5,97	33,40	216,69	0,00
2008	437	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ (брусника, вода питьевая, сахар-песок)	180	0,00	0,00	10,64	42,53	0,00
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	15	1,00	0,13	8,43	28,60	0,00
УСП	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (груши (свежие поздние))	104	0,40	0,34	10,39	47,24	2,01
УСП	ТК № 016	ВАФЛИ (вафли)	21	0,37	0,69	16,07	73,60	0,00
Итого			515	23,93	21,33	80,96	604,39	2,01
Всего				58,17	57,35	281,56	1 809,52	47,71

Диетсестра

Ивушкина Е.А.

Утверждаю

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

Директор

МЕНЮ
30 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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сливочное несоленое 82,5% жир, батон нарезной из муки в/с)	40	1,69	4,39	32,79	152,20	8,57
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	155	2,66	6,24	16,07	133,61	0,40
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики) (рис, вода питьевая, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	155	1,61	5,56	20,01	126,92	0,00
УСП	ТК№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,53	2,18	11,11	81,57	0,47
Итого			375	5,88	12,81	59,97	367,38	9,44
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5%)	199	3,78	5,76	7,95	105,34	19,88
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (соки фруктовые)	150	0,80	0,20	14,80	65,00	1,20
Итого			199	3,78	5,76	7,95	105,34	19,88
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель (поздний), горох 1с, лук репчатый, морковь свежая, масло подсолнечное, вода питьевая, батон нарезной из муки в/с, соль)	150/10	3,76	3,16	26,65	141,42	2,80
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (филе минтая, морковь свежая, лук репчатый)	50	7,43	0,37	0,28	44,01	0,37
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ (аллергики) (мясо говядины б/к (лопатка), лук репчатый, масло подсолнечное, томаты свежие, капуста свежая, кислота лимонная, томат-паста, морковь свежая, лавровый лист, мука, сахар-песок, вода питьевая)	150	10,82	14,56	41,50	221,00	12,31
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, капуста свежая, масло подсолнечное, масло сливочное несоленое 82,5% жир, томаты свежие)	130	1,95	9,30	14,89	145,95	15,32
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (абрикосы сушеные (курага), сахар-песок, крахмал картофельный, кислота лимонная, вода питьевая)	180	0,38	0,08	34,15	121,88	0,25
УСП	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,32	0,18	11,20	38,00	0,00
УСП	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	33	1,77	0,95	19,71	75,56	0,00
Итого			573	16,61	14,04	106,88	566,82	18,74
Уплотненный полдник								
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (мясо говядины б/к (лопатка), яйцо, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, соль)	55	12,06	11,57	1,65	159,44	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	120	6,79	5,51	30,84	200,08	0,00
2008	437	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ (брусника, вода питьевая, сахар-песок)	150	0,00	0,00	17,97	71,87	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	16	1,04	0,14	8,80	29,85	0,00
УСП	ТК№0 02	ГРУША СВЕЖАЯ (груши (свежие поздние))	104	0,42	0,31	10,73	48,95	5,21
Итого			445	20,31	17,53	69,99	510,19	5,21
Всего				46,58	50,14	244,79	1 549,73	53,27

Диетсестра

Ивушкина Е.А.