

Утверждаю

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



МЕНЮ
29 декабря 2023 г.
Дети сад

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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(масло сливочное несоленое 82,5%жир, батон нарезной из муки в/с)</small>	35	1,63	3,14	18,02	85,46	0,00
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО <small>(горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)</small>	50	0,60	2,01	11,37	36,93	4,05
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное, масло сливочное несоленое 82,5%жир)</small>	140	6,71	16,16	2,53	196,88	0,23
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) <small>(крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5%жир)</small>	150	8,49	6,89	38,55	250,08	0,00
УСП	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)</small>	185	1,64	2,56	11,90	91,37	0,51
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
Итого			410	10,58	23,87	43,82	410,64	4,79
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ <small>(яблоки (свежие))</small>	294	1,17	1,17	28,77	137,97	29,36
Итого			294	1,17	1,17	28,77	137,97	29,36
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ <small>(огурцы свежие)</small>	69	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ <small>(сметана 15% жир, капуста квашеная, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат паста, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, чеснок свежий, соль)</small>	200/5	0,47	2,34	5,85	51,22	7,04
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ <small>(окорок куриный, масло подсолнечное, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, сахар-песок)</small>	80	6,38	14,13	0,00	179,23	0,58
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) <small>(мясо говядина б/к (попатка), морковь свежая, лук репчатый)</small>	50	12,66	8,51	0,00	128,62	0,00
2008	156	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА <small>(морковь свежая, масло сливочное несоленое 82,5%жир, крупа манная (м), сухари панировочные, сметана 15% жир, масло подсолнечное)</small>	100	1,32	4,20	16,43	111,64	2,16
УСП	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ <small>(напитки витаминизированные сухие, вода питьевая)</small>	180	0,00	0,00	1,10	4,58	0,38
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) <small>(соки фруктовые)</small>	180	0,90	0,23	16,69	73,13	1,35
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	25	1,66	0,22	14,03	47,59	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной из муки в/с)</small>	35	1,89	1,02	21,03	80,61	0,00
Итого			694	14,12	21,91	59,74	481,87	12,16
Уплотненный полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ <small>(томаты свежие)</small>	50	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ <small>(морковь свежая, картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, репа свежая, сахар-песок, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)</small>	170	1,88	1,42	17,04	91,81	9,49
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики) <small>(картофель (поздний), капуста свежая, горошек зеленый (консерв), репа свежая, сахар-песок)</small>	165	1,81	0,30	16,71	70,17	10,36
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК <small>(яблоки (свежие), вода питьевая, сахар-песок, кислота лимонная)</small>	180	0,27	0,27	11,94	53,08	2,82
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	25	1,66	0,22	14,03	47,59	0,00
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ <small>(мука, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5%жир, яйцо, соль, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное, творог 9% жир)</small>	70	6,35	4,64	27,70	192,23	0,07
Итого			495	10,66	6,68	72,61	396,71	17,38
Всего				36,53	53,63	204,94	1 427,19	63,59

Диетсестра

(Подпись)

Ивушкина Е.А.

Утверждаю

0561046-ГБОУ начальная школа-детский сад № 682 Калининградского района
/Новицкая Л.И./

Директор

МЕНЮ
29 декабря 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								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное несоленое 82,5% жир, батон нарезной из муки в/с)	25	1,11	5,29	12,05	80,17	0,00
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)	35	0,49	1,24	9,84	29,12	15,78
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное)	110	6,78	13,64	2,10	176,43	0,18
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№043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	190	1,95	3,05	11,14	95,86	0,62
Итого			360	10,33	23,22	35,13	381,58	16,58
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки (свежие))	293	1,17	1,17	28,71	137,67	29,29
Итого			293	1,17	1,17	28,71	137,67	29,29
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	55	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста квашеная, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, соль, мясо говядина б/к (лопатка), сметана 15% жир)	150/15/3	3,86	4,08	4,48	80,79	5,42
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (окорок куриный, масло подсолнечное, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, сахар-песок)	75	6,70	11,08	6,19	168,76	0,46
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка), морковь свежая, лук репчатый)	50	12,63	8,48	0,00	128,27	0,00
2008	156	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА (морковь свежая, масло сливочное несоленое 82,5% жир, крупа манная (м), сухари панировочные, сметана 15% жир, масло подсолнечное)	95	1,31	3,82	16,30	107,07	2,15
2008	442	СОК (соки фруктовые)	200	0,00	0,20	20,20	92,00	4,00
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,32	0,18	11,20	38,00	0,00
УСП	ТК№003	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	26	1,39	0,75	15,43	59,13	0,00
Итого			639	14,88	20,11	74,80	551,35	13,63
Уплотненный полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты свежие)	49	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь свежая, картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, сахар-песок, репа свежая, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)	140	1,33	0,98	13,24	68,69	7,49
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) (аллергики) (картофель (поздний), репа свежая, капуста свежая, капуста цветная, горошек зеленый (консерв), лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное, мука, морковь (молодая), томат-паста, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	145	1,30	2,93	12,55	72,01	8,68
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (продукция соковая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	26	1,70	0,23	14,40	48,85	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука, сахар-песок, яйцо, дрожжи, вода питьевая, соль, творог 9% жир, ванилин, масло подсолнечное)	55	4,73	2,99	18,17	129,46	0,03
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки (свежие))	293	1,17	1,17	28,71	137,67	29,29
Итого			743	9,43	5,50	76,42	396,67	41,81
Всего				35,81	50,00	215,06	1 467,27	101,61

Диетсестра

Ивушкина Е.А.