

Утверждаю

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

Директор  
Новицкая Л.И./

## МЕНЮ

16 января 2024 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>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное несоленое 82,5% жир, батон нарезной из муки в/с)	30	1,13	8,83	12,08	105,80	0,00
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)	40	0,50	1,66	9,27	29,70	5,03
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное)	110	7,18	14,76	2,02	188,43	0,16
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) (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)	180	1,83	2,86	10,04	88,98	0,57
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>10,64</b>	<b>28,11</b>	<b>33,41</b>	<b>412,91</b>	<b>5,76</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	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>								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ 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 0% (лопатка), сметана 15% жир)	150/15/3	3,80	4,53	4,52	84,03	5,37
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (окорок куринный, масло подсолнечное, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, сахар-песок)	75	6,71	12,51	6,98	184,98	0,46
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии) (мясо говядина 0% (лопатка), морковь свежая, лук репчатый)	50	12,50	8,40	0,00	127,00	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронны в/с, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	110	2,87	3,62	22,60	131,39	0,00
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)	25	1,35	0,73	15,00	57,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>638</b>	<b>16,35</b>	<b>21,77</b>	<b>81,50</b>	<b>593,50</b>	<b>11,43</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь свежая, картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, сахар-песок, кабачки, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)	135	1,27	0,98	12,25	64,46	6,15
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) (аллергии) (картофель (поздний), кабачки, 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)	140	1,21	5,65	11,53	87,30	7,45
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жир)	200	5,94	1,98	8,32	79,23	0,99
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (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)	25	1,66	0,22	14,00	47,50	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука, сахар-песок, яйцо, дрожжи, вода питьевая, соль, творог 9% жир, ванилин, масло подсолнечное)	55	4,73	2,48	21,48	137,50	0,03
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>13,60</b>	<b>5,66</b>	<b>56,05</b>	<b>328,69</b>	<b>7,17</b>
<b>Всего</b>				<b>40,59</b>	<b>55,69</b>	<b>186,11</b>	<b>1 404,10</b>	<b>27,36</b>

Диетсестра

Ивушкина Е.А.



**МЕНЮ**  
 16 января 2024 г.  
 Дети сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное несоленое 82,5% жир, батон нарезной из муки в/с)	35	1,65	5,06	18,04	99,34	0,00
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)	50	0,60	2,02	11,11	35,63	2,21
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	140	6,67	18,02	2,38	208,83	0,21
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)	180	1,51	2,35	11,42	86,05	0,47
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>10,43</b>	<b>27,45</b>	<b>42,95</b>	<b>429,85</b>	<b>2,89</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	180	0,00	0,18	18,18	82,80	3,60
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>82,80</b>	<b>3,60</b>
<b>Обед</b>								
	ГК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (сметана 15% жир, капуста квашеная, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, мясо говядина б/к (лопатка), чеснок свежий, соль)	200/5	3,33	5,96	6,14	99,74	7,09
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (аллергики) (сметана 15% жир, капуста квашеная, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая)	200/5	2,24	3,36	5,60	61,60	10,40
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (голорок куриный, масло подсолнечное, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, сахар-песок)	80	8,38	14,16	0,00	179,48	0,58
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка), морковь свежая, лук репчатый)	50	12,66	8,51	0,00	128,62	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные в/с, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	130	3,64	2,92	28,75	155,06	0,00
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики) (рис, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	155	4,18	5,89	44,45	247,65	0,00
УСП	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напитки витаминизированные сухие, вода питьевая)	180	0,00	0,00	1,39	5,77	0,48
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (соки фруктовые)	180	0,90	0,23	16,69	73,13	1,35
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,66	0,22	14,00	47,50	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	35	1,89	1,02	21,00	80,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>19,30</b>	<b>24,28</b>	<b>72,58</b>	<b>575,05</b>	<b>10,15</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
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, капуста цветная, репа свежая)	180	1,79	1,39	16,54	83,05	6,35
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики) (картофель (поздний), капуста свежая, горошек зеленый (консерв), кабачки, сахар-песок)	150	1,69	0,33	14,17	59,67	8,97
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жир)	200	5,95	1,98	8,33	79,32	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
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,66	0,22	14,00	47,50	0,00
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, соль, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное, творог 3% жир)	70	7,04	5,84	32,68	224,57	0,07
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>16,44</b>	<b>9,43</b>	<b>71,55</b>	<b>434,44</b>	<b>7,41</b>
<b>Всего</b>				<b>46,17</b>	<b>61,34</b>	<b>205,26</b>	<b>1 522,14</b>	<b>24,05</b>