

Утверждаю

Директор

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

/Новицкая Л. И./

МЕНЮ

16 августа 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем батон нарезной из муки э/с. масло сливочное несоленое 82,5% жир)	40	1,39	3,37	27,39	125,05	7,33
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)	30	0,38	1,39	7,13	23,96	4,81
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное)	130	8,90	17,97	2,40	229,99	0,19
УСП	ТК№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,53	2,15	10,62	79,21	0,46
Итого			380	12,20	24,88	47,54	458,21	12,79
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% (ряженка 2,5% жир)	200	5,54	4,77	8,02	103,11	0,57
Итого			200	5,54	4,77	8,02	103,11	0,57
Обед								
УСП	ТК№0 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	50	0,00	0,05	1,24	6,97	4,98
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (картофель (поздний), макароны в/с, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, вода питьевая, соль, мяс цыплят бройлеров (тушки), укроп (свежий))	150/10/1	2,92	3,73	11,54	96,23	4,57
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (мясо говядина б/к (лопатка), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, соль)	50/50	10,53	10,47	3,48	168,76	0,65
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	110	3,44	5,28	25,77	147,31	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	160	0,00	0,16	16,50	75,13	3,27
УСП	ТК№ 003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	15	1,10	0,15	9,33	31,67	0,00
УСП	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	25	1,44	0,77	16,00	61,33	0,00
Итого			621	19,43	20,61	83,86	587,40	13,47
Уплотненный полдник								
2008	126	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (капуста цветная, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150	2,16	5,77	7,62	69,11	0,02
УСП	ТК№0 49	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимоны (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	150	0,00	0,01	5,23	23,74	2,13
УСП	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	15	1,10	0,15	9,33	31,67	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука, дрожжи, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное)	50	3,74	1,02	27,94	141,75	0,10
УСП	ТК№0 20	БАНАН СВЕЖИЙ (бананы (свежие))	100	1,04	0,52	21,78	99,58	10,37
Итого			465	8,04	7,47	71,90	365,85	12,62
Всего				45,21	57,73	211,32	1 514,57	39,45

Диетсестра

Синичкина Л. В.

Утверждаю

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

Директор

МЕНЮ

16 августа 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (масло сливочное несоленое 82,5%жир, батон нарезной из муки в/с джем)	40	1,84	3,42	31,98	141,28	2,93
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНСГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв) масло подсолнечное, петрушка свежая)	40	0,49	1,61	9,21	29,07	1,88
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	150	7,12	19,35	2,44	223,02	0,21
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики) (рис, вода питьевая, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	205	2,07	4,30	26,41	145,25	0,00
УСП	ТК№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир)	180	3,05	4,53	18,92	151,64	0,97
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			410	12,50	28,91	62,55	545,01	5,99
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% (ряженка 2,5% жир)	190	5,23	4,51	7,57	97,38	0,54
Итого			190	5,23	4,51	7,57	97,38	0,54
Обед								
УСП	ТК№0 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	60	0,00	0,06	1,52	8,50	6,07
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (картофель (поздний), макароны в/с, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5%жир, вода питьевая, соль, окорок куриный, укроп (свежий))	180/10/1	3,45	4,18	13,53	109,41	5,24
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) (картофель (поздний), макароны в/с, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, вода питьевая, соль, мясо говядина б/к (лопатка), петрушка свежая)	200/10/1	3,73	3,65	17,38	122,75	7,36
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (мясо говядина б/к (лопатка), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5%жир, мука, вода питьевая, соль)	80	11,15	10,68	3,57	175,36	0,67
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	130	5,21	4,34	39,12	197,15	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	180	0,00	0,18	18,55	84,49	3,67
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	15	1,10	0,15	9,33	31,67	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	35	1,98	1,06	22,00	84,33	0,00
Итого			691	22,89	20,65	107,62	590,91	15,65
Уплотненный полдник								
2008	126	КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (капуста цветная, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	130	1,87	4,38	6,60	55,38	0,02
УСП	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимонны (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	180	0,00	0,02	9,13	39,96	2,58
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	1,79	0,24	15,12	51,30	0,00
2008	467	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука, соль, дрожжи, молоко 2,5% жир, масло подсолнечное)	50	3,68	3,43	27,91	162,36	0,10
УСП	ТК№0 20	БАНАН СВЕЖИЙ (бананы (свежие))	120	1,24	0,62	25,98	118,78	12,37
Итого			505	8,58	8,69	84,74	427,78	15,07
Всего				49,20	62,76	262,48	1 761,08	37,25

Диетсестра

Синичкина Л. В.