



МЕНЮ

19 декабря 2023 г.

Дети ясли

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйцо)	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (молоко 2.5% жир. масло сливочное несоленое 82.5%жир. мука, вода питьевая, соль, сыр полутвердый, творог 9.0% жирности, крупа манная (м), сахар-песок, яйцо, масло подсолнечное)	150/20	26,54	13,58	24,15	331,17	0,00
УСП	TKN№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2.5% жир. вода питьевая)	180	1,46	2,18	9,59	74,83	0,47
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
УСП	TKN№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	30	1,62	0,87	18,00	69,00	0,00
Итого			420	34,52	21,13	52,04	538,00	0,47
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ 2.5% (йогурт фруктовый 2.5% жир)	150	3,75	3,75	6,77	84,77	1,05
Итого			150	3,75	3,75	6,77	84,77	1,05
Обед								
	TKN№0 01	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты свежие)	40	0,40	0,10	1,50	9,60	4,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла (свежая), капуста свежая, картофель (поздний), морковь свежая, фасоль белая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82.5%жир, сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая, мясо говядина б/к (лопатка), сметана 15% жир)	200/10	2,58	4,35	8,60	89,42	5,74
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии) (картофель (поздний), капуста свежая, морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, вода питьевая, соль, сметана 15% жир, петрушка свежая)	150/10/5	1,30	0,94	8,00	54,69	14,72
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель (поздний), молоко 2.5% жир. масло сливочное несоленое 82.5%жир, соль)	110	2,01	3,68	15,67	101,00	7,62
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (филе минтая, вода питьевая, морковь свежая, лук репчатый, томат- паста, масло подсолнечное, кислота лимонная, сахар-песок)	100	7,60	4,59	4,63	101,11	1,69
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (продукция соковая)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
УСП	TKN№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,32	0,18	11,20	38,00	0,00
УСП	TKN№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	25	1,37	0,74	15,27	58,55	0,00
Итого			655	15,28	13,64	56,87	397,68	19,05
Уплотненный полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста свежая, мясо говядина б/к (лопатка), рис, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	150	9,62	12,12	11,38	211,64	18,17
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергии) (капуста свежая, окорок куриный, рис, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82.5%жир, яйцо, сметана 15% жир, мука, вода питьевая, томат-паста, соль)	215	12,33	22,27	16,33	332,23	18,79
УСП	TKN№0 49	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимоны (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	190	0,00	0,01	6,22	27,84	2,24
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,32	0,18	11,20	38,00	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82.5%жир, яйцо, молоко 2.5% жир, творог 9% жир, дрожжи, соль, ванилин, масло подсолнечное)	50	5,16	3,61	30,44	183,76	0,07
	TKN№0 20	БАНАН СВЕЖИЙ (бананы (свежие))	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			510	17,60	16,42	80,24	557,24	24,50
Всего				71,15	54,94	195,92	1 577,69	45,07

Диетсестра

Ивушкина Е.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 декабря 2023 г.
Дети сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйцо)	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергии) (сыр полутвердый)	30	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (молоко 2,5% жир. масло сливочное несоленое 82,5% жир. мука, вода питьевая, соль, сыр полутвердый, творог 5,0% жирности, крупа манная (м), сахар-песок, яйцо, масло подсолнечное)	200/20	34,34	17,57	31,25	428,56	0,00
УСП	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	40	2,16	1,16	24,00	92,00	0,00
УСП	TK№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир.)	180	3,03	4,60	15,41	138,18	0,98
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			480	44,43	27,83	70,96	719,64	0,98
II Завтрак								
УСП	15	ЙОГУРТ 2,5% (йогурт фруктовый 2,5% жир.)	180	4,50	4,50	8,12	101,72	1,26
Итого			180	4,50	4,50	8,12	101,72	1,26
Обед								
	TK№0 14	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты свежие)	50	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНКОЙ (свекла (свежая), капуста свежая, картофель (поздний), морковь свежая, фасоль белая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5% жир., сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая, мясо говядина б/к (попатка), сметана 15% жир., чеснок свежий)	200/15/10	3,44	5,37	9,49	111,36	5,82
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии) (картофель (поздний), капуста свежая, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, вода питьевая, соль, сметана 15% жир., петрушка свежая)	200/5/1	0,97	3,67	5,80	64,58	9,04
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель (поздний), молоко 2,5% жир. масло сливочное несоленое 82,5% жир. соль)	150	2,74	4,62	21,33	134,91	10,36
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (филе минтая, вода питьевая, морковь свежая, лук репчатый, томат- паста, масло подсолнечное, кислота лимонная, сахар-песок)	100	7,58	4,28	4,88	99,21	1,76
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии) (мясо говядина б/к (попатка), лук репчатый)	50	10,29	7,76	0,14	133,64	0,07
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	180	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
УСП	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,66	0,22	14,03	47,59	0,00
УСП	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	35	1,89	1,02	21,03	80,61	0,00
Итого			765	18,77	15,88	90,46	563,68	24,38
Уплотненный полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста свежая, мясо говядина б/к (попатка), рис, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	150	9,64	11,77	11,61	209,62	18,16
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергии) (капуста свежая, окорок куриный, рис, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир., яйцо, сметана 15% жир., мука, вода питьевая, томат-паста, соль)	220	12,07	17,41	16,01	289,77	21,58
УСП	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон (свежий), вода питьевая, сахар-песок)	200	0,00	0,02	6,92	31,07	2,55
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии) (соки фруктовые)	180	0,86	0,22	16,02	70,20	1,30
УСП	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	1,99	0,26	16,80	57,00	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир. яйцо, молоко 2,5% жир. творог 9% жир. дрожжи, соль, ванилин, масло подсолнечное)	70	5,83	3,17	35,42	204,87	0,10
	TK№0 20	БАНАН СВЕЖИЙ (бананы (свежие))	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			550	18,96	15,72	91,75	598,56	24,83
Всего				86,66	63,93	261,29	1 983,60	51,45

Диетсестра

Ивушкина Е.А.