

Утверждаю

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



МЕНЮ
 11 сентября 2023 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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйцо)	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергии) (сыр полутвердый)	30					0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (хлопья овсяные (геркулес), вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	180	2,8	7,1	20,8	167	0,4
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) (рис, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	150					0
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	40	2,2	1,2	24	92	0
УСП	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир)	170	2,9	4,4	14,9	132	0,9
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6					0
Итого			430	12,8	17,2	60	452	1,3
II Завтрак								
УСП	15	ЙОГУРТ 2,5% (йогурт фруктовый 2,5% жир)	180	4,5	4,5	8,1	102	1,3
Итого			180	4,5	4,5	8,1	102	1,3
Обед								
УСП	ТК №103	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	50			1,2	7	5
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 (лопатка), сметана 15% жир, чеснок свежий)	200/15/10	3,1	4,8	9,3	104	5,7
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
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (филе минтая, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное несоленое 82,5%жир, вода питьевая, соль)	65	7,6	3	5,8	91	0,2
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергии) (мясо цыплят бройлеров (тушки), лук репчатый)	60					0
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии) (мясо говядина б/к (лопатка), лук репчатый, масло подсолнечное, мука вода питьевая, сметана 15% жир, соль, сахар-песок)	50/50					0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель (поздний), молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5%жир, соль)	150	2,6	4,7	21,2	135	10,3
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	180	1	0,2	17,8	78	1,4
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,7	0,2	14	48	0
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	35	1,9	1	21	81	0
Итого			730	17,9	13,9	90,3	544	22,6
Уплотненный полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста свежая, мясо говядина б/к (лопатка), рис, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	145	9,2	11,2	11,7	202	18,1
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергии) (капуста свежая, мясо цыплят бройлеров (тушки), рис, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5%жир, яйцо, сметана 15% жир, мука, вода питьевая, томат-паста, соль)	240					0
УСП	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимоны (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	200			6,6	31	3,2
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии) (соки фруктовые)	180					0
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	2	0,3	16,8	57	0
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)	65	5,5	3,2	33,1	192	0
Итого			440	16,7	14,7	68,2	482	21,3
Всего				51,9	50,3	226,6	1580	46,5

Диетсестра

Ивушкина Е.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

11 сентября 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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйцо)	40	4,9	4,5	0,3	63	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (хлопья овсяные (геркулес), вода питьевая, молоко 2,5% жир. соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	130	1,9	6,1	13,5	120	0,3
УСП	ТК№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,5	2	10,4	76	0,4
УСП	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	30	1,6	0,9	18	69	0
Итого			380	9,9	13,5	42,2	328	0,7
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ 2.5% (йогурт фруктовый 2,5% жир)	150	3,8	3,8	6,8	85	1,1
Итого			150	3,8	3,8	6,8	85	1,1
Обед								
УСП	ТК№1 03	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	50			1,2	7	5
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	2,4	4,7	9,2	92	5,8
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) (картофель (поздний), капуста свежая, морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, вода питьевая, соль, сметана 15% жир, петрушка свежая)	150/10/5					0
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (филе минтая, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, соль)	55	5,7	2,5	4,7	71	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель (поздний), молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	110	1,9	4,4	15,5	105	7,6
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	150/5			7	28	0,8
УСП	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,3	0,2	11,2	38	0
УСП	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	26	1,4	0,7	15,3	59	0
Итого			626	12,7	12,5	64,1	400	19,4
Уплотненный полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста свежая, мясо говядина б/к (лопатка), рис, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	145	9,3	11,3	12	204	18,2
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергики) (капуста свежая, мясо цыплят бройлеров (тушки), рис, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, сметана 15% жир, мука, вода питьевая, томат-паста, соль)	215					0
УСП	ТК№0 49	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимоны (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	190			6,6	30	3
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	150/5					0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,3	0,2	11,2	38	0
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	4,9	4	28,5	177	0
Итого			405	15,5	15,5	58,3	449	21,2
Всего				41,9	45,3	171,4	1262	42,4

Диетсестра

Ивушкина Е.А.