

Утверждаю

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

Директор

/Новицкая Л.И./

**МЕНЮ**

15 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной из муки в/с)	40	1,3	0,6	23,6	91	5,8
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)	30	0,4	1,3	6,9	22	3,8
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное)	130	8,7	17,4	2,3	224	0,2
УСП	ТК№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,5	2,2	10,9	81	0,5
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>11,9</b>	<b>21,5</b>	<b>43,7</b>	<b>418</b>	<b>10,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% (ряженка 2,5% жир)	200	5,8	5	8,4	108	0,6
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>108</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
УСП	ТК№0 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	50		0,1	1,3	7	5
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, мясо цыплят бройлеров (тушки), укроп (свежий))	150/10/1	3	3,6	12,3	98	4,4
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	10,4	10,1	3,4	166	0,6
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	110	3,4	5	25,7	145	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (продукция соковая)	160					0
УСП	ТК№ 003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	15	1	0,1	8,6	29	0
УСП	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	25	1,4	0,7	15,2	58	0
<b>Итого</b>			<b>621</b>	<b>19,2</b>	<b>19,6</b>	<b>66,5</b>	<b>503</b>	<b>10</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	126	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (капуста цветная, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150	2,1	5,3	7,6	66	0
УСП	ТК№0 49	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимоны (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	150			5,6	25	2
УСП	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	15	1	0,1	8,6	29	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука, дрожжи, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное)	50	3,6	1,6	28	147	0,1
УСП	ТК№0 20	БАНАН СВЕЖИЙ (бананы (свежие))	100	1	0,5	21	96	10
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>7,7</b>	<b>7,5</b>	<b>70,8</b>	<b>363</b>	<b>12,1</b>
<b>Всего</b>				<b>44,6</b>	<b>53,6</b>	<b>189,4</b>	<b>1392</b>	<b>33</b>

Диетсестра

Ивушкина Е.А.

Утверждаю

0561046-ГБОУ начальная школа-детский сад № 692 Кронштадтского района  
Новицкая Л.И./



**МЕНЮ**  
15 сентября 2023 г.  
Дети сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (батон нарезной из муки в/с, джем)	40	1,7	0,9	28,6	110	2,4
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)	40	0,5	1,6	8,8	28	1,8
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150	7,2	19,3	2,4	223	0,2
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150					0
УСП	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир)	180	3,1	4,6	19	154	1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6					0
<b>Итого</b>			410	12,5	26,4	58,8	515	5,4
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% (ряженка 2,5% жир)	190	5,5	4,8	8	103	0,6
<b>Итого</b>			190	5,5	4,8	8	103	0,6
<b>Обед</b>								
УСП	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	60		0,1	1,5	8	6
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, мясо цыплят бройлеров (тушки), укроп (свежий))	180/10/1	3,5	4,2	14,3	113	5,2
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ (аллергии) (картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, мясо говядина б/к (лопатка))	250/15					0
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	11,2	10,6	3,6	176	0,6
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергии) (мясо цыплят бройлеров (тушки), лук репчатый)	60					0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	130	5,1	4,3	39	197	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	180		0,2	18,2	83	3,6
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	15	1	0,1	8,4	29	0
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	35	1,9	1	21	81	0
<b>Итого</b>			691	22,7	20,5	106	687	15,4
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	126	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (капуста цветная, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	130	1,9	4,4	6,8	56	0
УСП	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимоны (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	180			9,1	40	2,3
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии) (соки фруктовые)	200					0
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,7	0,2	14	48	0
2008	467	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука, соль, дрожжи, молоко 2,5% жир, масло подсолнечное)	50	3,6	3,4	28	163	0,1
УСП	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ (бананы (свежие))	120	1,2	0,6	25,2	115	12
<b>Итого</b>			505	8,4	8,6	83,1	422	14,4
<b>Всего</b>				49,1	60,3	255,9	1727	35,8

Диетсестра  Ивушкина Е.А.