



## МЕНЮ

19 сентября 2023 г.  
Дети сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>(сыр полутвердый, батон нарезной из муки в/с)</small>	45	3,9	5,6	16,2	125	0,1
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") <small>(рис, пшено, вода питьевая, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, сахар-песок, соль)</small>	180	3,5	7,7	23,5	187	0,7
2008	190	КАША ИЗ РИСА ЖИДКАЯ (аллергики) <small>(рис, вода питьевая, масло сливочное несоленое 82,5% жир, сахар-песок, соль)</small>	200					0
УСП	ТК №040	ЧАЙ С МОЛОКОМ <small>(чай черный, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)</small>	180	1	1,6	10,3	64	0,3
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный, вода питьевая, сахар-песок)</small>	180/6					0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>8,4</b>	<b>14,9</b>	<b>50</b>	<b>376</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ <small>(мандарины, свежие)</small>	100	0,8	0,2	7,5	38	15,2
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) <small>(яблоки (свежие))</small>	150					0
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>15,2</b>
<b>Обед</b>								
	ТК №014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ <small>(томаты свежие)</small>	50	0,5	0,1	1,9	12	5
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ <small>(картофель (поздний), крупа перловая, морковь свежая, лук репчатый, огурцы соленые, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, соль, мясо говядина б/к (лопатка), сметана 15% жир)</small>	200/10/9	3,1	3,6	12,5	103	4,8
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (аллергики) <small>(капуста свежая, картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, сметана 15% жир, горошек зеленый (консерв))</small>	200/5					0
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ <small>(мясо говядина б/к (лопатка), масло сливочное несоленое 82,5% жир, картофель (поздний), сухари панировочные, соль, лук репчатый)</small>	200	11,7	12,1	33,2	299	15,7
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики) <small>(мясо цыплят бройлеров (тушки), масло подсолнечное, картофель (поздний), кабачки, лук репчатый, мука)</small>	175					0
УСП	ТК №022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ <small>(напитки витаминизированные сухие, вода питьевая)</small>	180			1,4	6	0,5
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) <small>(сок фруктовый)</small>	200					0
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	25	1,7	0,2	14	48	0
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной из муки в/с)</small>	35	1,9	1	21	81	0
<b>Итого</b>			<b>709</b>	<b>18,9</b>	<b>17</b>	<b>84</b>	<b>549</b>	<b>26</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ <small>(печень говяжья, масло подсолнечное, мука, молоко 2,5% жир, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, соль)</small>	80	12,5	8,9	9,5	193	0,7
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики) <small>(масло подсолнечное, лук репчатый, рис, мясо цыплят бройлеров (тушки))</small>	150					0
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ (аллергики) <small>(мясо говядина б/к (лопатка), лук репчатый, масло подсолнечное, капуста свежая, кислота лимонная, томат-паста, морковь свежая, лавровый лист, мука, сахар-песок, вода питьевая)</small>	155					0
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ <small>(морковь свежая, картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, соль, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, сахар-песок, масло подсолнечное)</small>	130	1,9	3,8	12,7	87	8,5
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% <small>(ряженка 2,5% жир)</small>	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) <small>(сок фруктовый)</small>	180					0
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	25	1,7	0,2	14	48	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>21,3</b>	<b>17,4</b>	<b>43,8</b>	<b>425</b>	<b>9,7</b>
<b>Всего</b>				<b>49,4</b>	<b>49,5</b>	<b>185,3</b>	<b>1388</b>	<b>52</b>

Утверждаю

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



## МЕНЮ 19 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр полутвердый, батон нарезной из муки в/с)	30	2,8	3,9	12	89	0,1
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" (рис, пшено, вода питьевая, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, сахар-песок, соль)	135	2,3	2,3	16,7	115	0,5
УСП	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный, вода питьевая, сахар-песок, молоко 2,5% жир)	180	1,4	2,2	9,4	72	0,54
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>6,5</b>	<b>8,4</b>	<b>38,1</b>	<b>276</b>	<b>1,14</b>
<b>II Завтрак</b>								
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарины (свежие))	100	0,8	0,2	7,5	38	15,2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>15,2</b>
<b>Обед</b>								
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты свежие)	40	0,4	0,1	1,5	10	4
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель (поздний), крупа перловая, морковь свежая, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное, вода питьевая, соль, мясо говядина б/к (лопатка), сметана 15% жир)	150/10/5	3,2	5	10,8	108	4
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (мясо говядина б/к (лопатка), масло сливочное несоленое 82,5% жир, картофель (поздний), лук репчатый, масло подсолнечное, сухари панировочные, соль)	130	7,8	8,7	21,7	204	10,4
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,7	0,2	14	48	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, сахар-песок, вода питьевая)	150			7,3	28	0
УСП	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	25	1,4	0,7	15	58	0
<b>Итого</b>			<b>535</b>	<b>14,5</b>	<b>14,7</b>	<b>70,3</b>	<b>456</b>	<b>18,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (печень говяжья, масло подсолнечное, мука, молоко 2,5% жир, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, соль)	50	7,9	4,4	5,8	111	0,4
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь свежая, картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, соль, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, томаты свежие)	120	1,6	4,6	12,5	90	7,8
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% (ряженка 2,5% жир)	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	15	1	0,1	8,4	29	0
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>15,7</b>	<b>13,6</b>	<b>34,3</b>	<b>327</b>	<b>8,7</b>
<b>Всего</b>				<b>37,5</b>	<b>36,9</b>	<b>150,2</b>	<b>1097</b>	<b>43,44</b>

Диетсестра

Ивушкина Е.А.