

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
21 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		
<b>Завтрак</b>								
		<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сливочное несоленое 82,5% жир. батон нарезной из муки в/с)	35	1,6	5,1	18	99	0
	10	<b>САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО</b> (горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)	50	0,6	2	11,1	35	2,2
	214	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b> (яйцо, молоко 2,5% жир. соль, масло подсолнечное, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	140	6,6	18	2,3	208	0,2
	181	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)</b> (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150					0
УСП	TK №043	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао порошок, сахар-песок, молоко 5% жир. вода питьевая)	180	1,5	2,4	12,4	90	0,5
	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)</b> (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6					0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>10,3</b>	<b>27,5</b>	<b>43,8</b>	<b>432</b>	<b>2,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (соки фруктовые)	180		0,2	18,2	83	3,6
<b>Итого</b>			<b>180</b>		<b>0,2</b>	<b>18,2</b>	<b>83</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>								
	43	<b>САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ</b> (картофель (поздний), лук зеленый, масло подсолнечное, соль)	50	0,7	6,2	6,4	83	3,9
	88	<b>ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ</b> (сметана 15% жир. капуста квашеная, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, мясо говядина б/к (лопатка), чеснок свежий, соль)	200/5	3,2	5,8	6,4	99	7,1
	88	<b>ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (аллергики)</b> (сметана 15% жир, капуста квашеная, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая)	200/5					0
	312	<b>ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ</b> (мясо цыплят бройлеров (тушки), масло подсолнечное, мука, вода питьевая, сметана 15% жир. соль, сахар-песок)	80	8,7	15,3	1,8	198	0,6
	252	<b>МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)</b> (мясо говядины б/к (лопатка), морковь свежая, лук репчатый)	50					0
	205	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> (макароны в/с, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	130	3,6	2,9	28,7	155	0
	181	<b>РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)</b> (рис, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	155					0
УСП	TK №022	<b>НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ</b> (напитки витаминизированные сухие, вода питьевая)	180			1,4	6	0,5
	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)</b> (соки фруктовые)	180					0
УСП	TK №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,7	0,2	14	48	0
УСП	TK №004	<b>БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (батон нарезной из муки в/с)	35	1,9	1	21	81	0
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>19,8</b>	<b>31,4</b>	<b>79,7</b>	<b>670</b>	<b>12,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
	129	<b>ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ</b> (морковь свежая, картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, кабачки, сахар-песок, мука, вода питьевая, сметана 15% жир. соль, капуста цветная)	160	2,1	1,4	16,7	88	7,9
	129	<b>ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики)</b> (картофель (поздний), капуста свежая, горошек зеленый (консерв), кабачки, сахар-песок)	150					0
	435	<b>РЯЖЕНКА</b> (ряженка 2,5% жир)	200	5,9	2	8,3	79	1
	392	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)</b> (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6					0
УСП	TK №003	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,7	0,2	14	48	0
	453	<b>ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ</b> (мука, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, соль, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное, творог 9% жир)	70	6,7	5,8	31,1	215	0,1
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>16,4</b>	<b>9,4</b>	<b>70,1</b>	<b>430</b>	<b>9</b>
<b>Всего</b>				<b>46,5</b>	<b>68,5</b>	<b>211,8</b>	<b>1615</b>	<b>27,6</b>

Диетсестра

Ивушкина Е.А.

Утверждаю

0561046-ГБОУ начальная школа-детский сад № 662 Калининградского района  
 Директор  
 (Новицкая Л.И.)



**МЕНЮ**  
 21 сентября 2023 г.  
 Дети ясли

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное несоленое 82,5% жир, батон нарезной из муки в/с)	30	1,2	8,9	12,1	106	0
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)	40	0,5	1,9	9,2	32	4,7
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное)	110	7,1	14,1	2,1	181	0,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150					0
УСП	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,8	2,9	11,1	92	0,6
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>10,6</b>	<b>27,8</b>	<b>34,5</b>	<b>411</b>	<b>5,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	150		0,2	15,2	69	3
<b>Итого</b>			<b>150</b>		<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>69</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель (поздний), лук зеленый, масло подсолнечное)	50	0,7	6,2	6,3	83	5,1
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста квашеная, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, соль, мясо говядина б/к (лопатка), сметана 15% жир)	150/15/3	3,7	4,1	4,3	80	5,2
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (мясо цыплят бройлеров (тушки), масло подсолнечное, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, сахар-песок)	75	6,8	12,4	9,7	196	0,41
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка), морковь свежая, лук репчатый)	50					0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макарроны в/с, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	110	2,8	3,5	22,6	131	0
2008	442	СОК (соки фруктовые)	200		0,2	20,2	92	4
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,3	0,2	11,2	38	0
УСП	ТК№003	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	25	1,4	0,7	15,2	58	0
<b>Итого</b>			<b>648</b>	<b>16,7</b>	<b>27,3</b>	<b>83,5</b>	<b>678</b>	<b>14,71</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	129	СВОЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь свежая, картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, сахар-песок, кабачки, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)	130	1,4	0,9	11,9	62	6,2
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) (аллергики) (картофель (поздний), кабачки, капуста свежая, капуста цветная, горошек зеленый (консерв), лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное, мука, морковь (молодая), томат-паста, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150					0
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жир)	200	5,9	2	8,3	79	1
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	150/5					0
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,7	0,2	14,2	48	0
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука, сахар-песок, яйцо, дрожжи, вода питьевая, соль, творог 9% жир, ванилин, масло подсолнечное)	55	4,4	2,3	21,6	134	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>13,4</b>	<b>5,4</b>	<b>56</b>	<b>323</b>	<b>7,2</b>
<b>Всего</b>				<b>40,7</b>	<b>60,7</b>	<b>195,2</b>	<b>1481</b>	<b>30,41</b>

Диетсестра

Ивушкина Е.А.