

Утверждаю

Директор

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



МЕНЮ
25 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		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ (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	5,7	14,8	123	0,3
УСП	ТК№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,5	2,1	10,5	77	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	13,2	43,6	332	0,7
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ 2.5% (йогурт фруктовый 2.5% жир)	149	3,7	3,7	6,7	84	1
Итого			149	3,7	3,7	6,7	84	1
Обед								
УСП	ТК№1 03	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	44			1,1	6	4,4
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	4,4	8,1	86	4,8
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	2,3	5,3	72	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель (поздний), молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	110	2	4	15,3	102	7,5
		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)	25	1,4	0,7	15	53	0
Итого			619	12,8	11,6	63	390	17,7
Уплотненный полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста свежая, мясо говядина б/к (лопатка), рис, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	130	8,8	11,3	11,1	198	14,5
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергики) (капуста свежая, окорок куриный, рис, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, сметана 15% жир, мука, вода питьевая, томат-паста, соль)	205					0
УСП	ТК№0 49	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимоны (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	190			5,7	26	2,1
		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)	45	4,7	3,8	27,9	173	0
Итого			385	14,8	15,3	55,9	435	16,6
Всего				41,2	43,8	169,2	1241	36

Диетсестра

Ивушкина Е.А.



МЕНЮ

25 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) (аллергики) (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	2,9	7,7	22,1	177	0,4
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (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)	175	2,9	4,5	15,4	136	1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный; вода питьевая; сахар-песок)	180/6					0
Итого			435	12,9	17,9	61,8	466	1,4
II Завтрак								
УСП	15	ЙОГУРТ 2,5% (йогурт фруктовый 2,5% жир)	179	4,5	4,5	8,1	101	1,3
Итого			179	4,5	4,5	8,1	101	1,3
Обед								
УСП	ТК №103	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	43			1,1	6	4,3
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	8,6	100	4,8
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНКОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) (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 панирочные; яйцо; масло сливочное; несоленое 82,5% жир; вода питьевая; соль)	65	7,6	3	6,3	92	0,2
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергики) (мясо цыплят бройлеров (тушки); лук репчатый)	60					0
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка); лук репчатый; масло подсолнечное; мука; вода питьевая; сметана 15% жир; соль; сахар-песок)	45/50					0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель (поздний); молоко 2,5% жир; масло сливочное; несоленое 82,5% жир; соль)	145	2,7	5,1	20,9	136	10,2
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			718	18	14,3	89,7	541	20,9
Уплотненный полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста свежая; мясо говядина б/к (лопатка); рис; лук репчатый; масло подсолнечное; соль)	130	8,9	11,2	10,7	195	14,5
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергики) (капуста свежая; окорок куриный; рис; лук репчатый; масло сливочное; несоленое 82,5% жир; яйцо; сметана 15% жир; мука; вода питьевая; томат-паста; соль)	200					0
УСП	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимоны (свежие); вода питьевая; сахар-песок)	200			6,2	28	2,3
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (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	5,4	3,3	32,9	193	0,1
Итого			425	16,3	14,8	66,6	473	16,9
Всего				51,7	51,5	226,2	1581	40,5