

Утверждаю

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

Директор

МЕНЮ 27 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйцо) | 20 | 1,6 | 2,2 | 0,1 | 31 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа пшеничная, вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир) | 140 | 2,2 | 5,8 | 15,8 | 123 | 0,4 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир) | 110 | | | | | 0 |
| УСП | ТК№043 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая) | 175 | 1,7 | 2,7 | 11 | 90 | 0,6 |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок) | 150/5 | | | | | 0 |
| УСП | ТК№004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с) | 25 | 1,4 | 0,7 | 15 | 58 | 0 |
| Итого | | | 360 | 6,9 | 11,4 | 41,9 | 302 | 1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК (соки фруктовые) | 150 | | 0,2 | 15,2 | 69 | 3 |
| Итого | | | 150 | | 0,2 | 15,2 | 69 | 3 |
| Обед | | | | | | | | |
| УСП | ТК№017 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые) | 49 | | | 0,8 | 6 | 2,5 |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла (свежая), капуста свежая, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, сахар-песок, вода питьевая, мясо говядина б/к (лопатка), сметана 15% жир, соль) | 150/10/5 | 2,6 | 4,3 | 8,5 | 93 | 5,4 |
| 2012 | 249 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (филе минтая, мука, яйцо, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль) | 55 | 6,2 | 3 | 0,4 | 62 | 0,2 |
| 2012 | 276 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка), картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль) | 125 | | | | | 0 |
| 2012 | 322 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель (поздний), морковь свежая, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль) | 120 | 1,9 | 3,8 | 15,7 | 103 | 7,4 |
| УСП | ТК№095 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая) | 150 | | 0,1 | 12,6 | 52 | 0 |
| 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) | 25 | 1,4 | 0,7 | 15 | 58 | 0 |
| Итого | | | 579 | 13,1 | 12 | 61,4 | 403 | 15,5 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 308 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (мясо цыплет бройлеров (тушки), батон нарезной из муки в/с, молоко 2,5% жир, соль) | 50 | 5,9 | 7,6 | 5,6 | 122 | 0,4 |
| 2008 | 252 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка), морковь свежая, лук репчатый) | 50 | | | | | 0 |
| 2008 | 129 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь свежая, картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, кабачки, сахар-песок, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль) | 130 | 1,2 | 0,8 | 10,3 | 55 | 5,4 |
| 2008 | 129 | ОВОЩИ (аллергики) (картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, сахар-песок) | 150 | 2,7 | 0,4 | 21,1 | 90 | 19,6 |
| 2008 | 435 | КЕФИР 2,5% (кефир 2,5%) | 170 | 3,2 | 4,9 | 6,8 | 90 | 17 |
| УСП | 003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный) | 25 | 1,7 | 0,2 | 14 | 48 | 0 |
| Итого | | | 525 | 14,7 | 13,9 | 57,3 | 405 | 42,4 |
| Всего | | | | 34,7 | 37,5 | 176,3 | 1179 | 61,9 |

Диетсестра



Ивушкина Е. А.



МЕНЮ

27 сентября 2023 г.
Дети сад

| 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 | 3,1 | 4,5 | 0,3 | 61 | 0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергии) (сыр полутвердый) | 14 | | | | | 0 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная, вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5%жир) | 190 | 3,9 | 6,2 | 31,2 | 196 | 0,4 |
| 2008 | 324 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (крупа гречневая, вода питьевая, сахар-песок, 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) | 175 | 1,5 | 2,3 | 9,6 | 77 | 0,4 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок) | 180/6 | | | | | 0 |
| УСП | ТК №004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с) | 40 | 2,2 | 1,2 | 24 | 92 | 0 |
| Итого | | | 445 | 10,7 | 14,2 | 65,1 | 426 | 0,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК (сок фруктовый) | 180 | | 0,2 | 18,2 | 83 | 3,6 |
| Итого | | | 180 | | 0,2 | 18,2 | 83 | 3,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| УСП | ТК№017 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленные) | 59 | | 0,1 | 1 | 8 | 3 |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла (овощи), капуста свежая, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, мясо говядина б/к (лопатка), сметана 15% жир, соль, кислота лимонная, чеснок свежий) | 180/10/5 | 2,2 | 3 | 6,4 | 67 | 5,2 |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии) (картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5%жир, вода питьевая) | 250 | | | | | 0 |
| 2012 | 249 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (филе минтай, мука, яйцо, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5%жир, соль) | 75 | 7,7 | 4,8 | 2,2 | 93 | 0,2 |
| 2012 | 276 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ (аллергии) (мясо цыплят бройлеров (тушки), картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5%жир, соль) | 150 | | | | | 0 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергии) (мясо говядина б/к (лопатка), картофель (поздний), лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста) | 200 | | | | | 0 |
| 2012 | 322 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель (поздний), морковь свежая, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5%жир, соль) | 150 | 2,3 | 5,5 | 19,7 | 134 | 9,3 |
| УСП | ТК№045 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая) | 180 | | 0,1 | 15,8 | 66 | 0 |
| 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) | 30 | 1,6 | 0,9 | 18 | 69 | 0 |
| Итого | | | 714 | 15,5 | 14,6 | 77,1 | 485 | 17,7 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 308 | ФРИКАДЕЛЬКА ИЗ ПТИЦЫ (мясо цыплят бройлеров (тушки), батон нарезной из муки в/с, молоко 2,5% жир, соль) | 70 | 8 | 10,2 | 8,1 | 166 | 0,6 |
| 2012 | 282 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергии) (мясо говядина б/к (лопатка), батон нарезной из муки в/с, вода питьевая, сухари панировочные, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль) | 70 | | | | | 0 |
| 2008 | 129 | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь свежая, картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), кабачки, капуста свежая, сахар-песок, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль) | 130 | 1,7 | 2,3 | 13,2 | 78 | 6 |
| 2008 | 129 | ОВОЩИ (аллергии) (картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, сахар-песок) | 150 | | | | | 0 |
| 2008 | 435 | КЕФИР 2,5% (кефир 2,5%) | 175 | 3,3 | 5,1 | 7 | 93 | 17,5 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок) | 180/6 | | | | | 0 |
| УСП | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный) | 25 | 1,7 | 0,2 | 14 | 48 | 0 |
| Итого | | | 400 | 14,7 | 17,8 | 42,3 | 385 | 24,1 |
| Всего | | | | 40,9 | 46,8 | 202,7 | 1379 | 46,2 |