

Утверждаю

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



## МЕНЮ

2 октября 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>									
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ <small>(яйцо)</small>	40	3,1	4,5	0,3	61	0	
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ <small>(крупа манная (м), вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)</small>	140	2,4	4,8	17,1	121	0,3	
УСП	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)</small>	175	1,7	2,6	10,8	88	0,5	
УСП	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной из муки в/с)</small>	30	1,6	0,9	18	69	0	
			<b>385</b>	<b>8,8</b>	<b>12,8</b>	<b>46,2</b>	<b>339</b>	<b>0,8</b>	
<b>Итого</b>									
<b>II Завтрак</b>									
2008	442	СОК <small>(продукция соковая)</small>	150					0	
			<b>150</b>					<b>0</b>	
<b>Итого</b>									
<b>Обед</b>									
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ <small>(морковь свежая, масло подсолнечное)</small>	40	0,1	2	2,3	29	0,7	
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ <small>(картофель (поздний), капуста свежая, морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, вода питьевая, соль, мясо говядина Б/К (лопатка), сметана 15% жир, петрушка свежая)</small>	150/10/5	2,9	4	5,5	78	8	
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ <small>(филе минтая, батон нарезной из муки в/с, молоко 2,5% жир, яйцо, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль, мука, вода питьевая)</small>	65	6,6	5,6	6,8	102	0,2	
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) <small>(картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, капуста цветная, капуста свежая, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)</small>	145	1,8	6	13,1	112	8,7	
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ <small>(абрикосы сушеные (курага), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая)</small>	150			15,2	48	0,2	
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	20	1,3	0,2	11,2	38	0	
УСП	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной из муки в/с)</small>	25	1,4	0,7	15	58	0	
			<b>610</b>	<b>14,1</b>	<b>18,5</b>	<b>69,1</b>	<b>465</b>	<b>17,8</b>	
<b>Итого</b>									
<b>Уплотненный полдник</b>									
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА <small>(творог 9% жир, соль, крупа манная (м), сахар-песок, яйцо, масло подсолнечное, сухари панировочные, сметана 15% жир)</small>	120	12,3	9,4	21,7	266	0,2	
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) <small>(масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль, сахар-песок, молоко 2,5% жир, ванилин, мука, вода питьевая)</small>	30	0,3	1,4	4,1	30	0,1	
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко 2,5% жир)</small>	158	2,6	4,1	7,7	97	0,9	
УСП	ТК№010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ <small>(яблоки (свежие))</small>	110	0,4	0,4	10,8	52	11	
			<b>418</b>	<b>15,6</b>	<b>15,3</b>	<b>44,3</b>	<b>445</b>	<b>12,2</b>	
<b>Итого</b>					<b>38,5</b>	<b>46,6</b>	<b>159,6</b>	<b>1249</b>	<b>30,8</b>
<b>Всего</b>									

Диетсестра

Ивушкина Е.А.

## МЕНЮ

2 октября 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>									
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ <small>(яйцо)</small>	40	3,1	4,5	0,3	61	0	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергии) <small>(сыр полутвердый)</small>	30					0	
2008	139	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(крупа манная (м), вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)</small>	180	3,5	6,3	26,8	176	0,4	
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) <small>(рис, вода питьевая, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)</small>	155					0	
УСП	ТК №0 43	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)</small>	175	1,4	2,2	9,6	76	0,4	
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) <small>(чай черный, вода питьевая, сахар-песок)</small>	180/6					0	
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной из муки в/с)</small>	40	2,2	1,2	24	92	0	
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>10,2</b>	<b>14,2</b>	<b>60,7</b>	<b>405</b>	<b>0,8</b>	
<b>II Завтрак</b>									
2008	442	СОК <small>(сок фруктовый)</small>	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>									
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ <small>(морковь свежая, масло подсолнечное, сахар-песок)</small>	50	0,2	4	4,3	55	1,1	
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии) <small>(яблоки (свежие))</small>	50					0	
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ <small>(картофель (поздний), капуста свежая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, соль, сметана 15% жир, петрушка свежая, мясо говядина б/к (лопатка))</small>	180/12/8	3	3,7	5,5	76	8,2	
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ПТИЦЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии) <small>(картофель (поздний), капуста свежая, морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, вода питьевая, соль, сметана 15% жир, петрушка свежая, мясо цыплят бройлеров (тушки))</small>	200/5/1					0	
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ <small>(филе минтай, батон нарезной из муки в/с, молоко 2,5% жир, яйцо, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, соль)</small>	65	6,2	4,6	6,6	91	0,2	
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергии) <small>(мясо цыплят бройлеров (тушки), лук репчатый)</small>	60					0	
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии) <small>(мясо говядина б/к (лопатка), лук репчатый)</small>	50					0	
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-И ВАРИАНТ) <small>(картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, капуста цветная, капуста свежая, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)</small>	145	1,8	5,9	13,3	111	8,7	
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ <small>(сахар-песок, вода питьевая, абрикосы сушеные (кураги))</small>	180			20,4	65	0,2	
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	30	2	0,3	16,8	57	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>715</b>	<b>15,1</b>	<b>19,5</b>	<b>87,9</b>	<b>536</b>	<b>18,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>									
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА <small>(творог 9% жир, соль, крупа манная (м), сахар-песок, яйцо, масло подсолнечное, сухари панировочные, сметана 15% жир)</small>	175	17,2	12,6	31,2	372	0,3	
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко 2,5% жир)</small>	186	3	4,8	8,9	114	1	
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) <small>(чай черный, вода питьевая, сахар-песок)</small>	180/6					0	
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) <small>(молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, сахар-песок, соль, ванилин)</small>	50	0,6	2,4	6,3	50	0,1	
УСП	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ <small>(яблоки (свежие))</small>	110	0,4	0,4	10,8	52	11	
УСП	ТК № 074	ЗЕФИР <small>(зефир)</small>	35	0,1		7,9	32	0	
<b>Итого</b>			<b>556</b>	<b>21,3</b>	<b>20,2</b>	<b>65,1</b>	<b>620</b>	<b>12,4</b>	
<b>Всего</b>					<b>46,6</b>	<b>54,1</b>	<b>231,9</b>	<b>1644</b>	<b>35,2</b>