

Утверждаю

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



МЕНЮ
 6 октября 2023 г.
 Дети ясли

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр полутвердый, батон нарезной из муки в/с)	35	2,9	3,9	14	96	0,1
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (крупа манная (м), вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	135	2,7	5,8	20,7	144	0,3
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	110					0
УСП	TKN№0 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный, вода питьевая, сахар-песок, молоко 2,5% жир)	180	1,4	2,1	10,2	75	0,42
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	150/5					0
Итого			350	7	11,8	44,9	315	0,82
II Завтрак								
УСП	TKN№0 54	МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарины (свежие))	76	0,6	0,2	5,7	29	29
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки (свежие))						0
Итого			76	0,6	0,2	5,7	29	29
Обед								
УСП	TKN№0 17	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	45			0,8	6	2,3
2003	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5%жир, вода питьевая, филе минтая, укроп (свежий))	250/15/1	6,2	3,2	18,7	132	9,9
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики) (картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5%жир, вода питьевая)	150					0
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (мясо цыплят бройлеров (тушки), масло сливочное несоленое 82,5% жир, морковь свежая, лук репчатый, рис, соль)	110	7,4	11,4	21,7	226	0,8
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	178	0,9	0,2	17,5	77	1,4
УСП	TKN№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	26	1,7	0,2	14,3	49	0
УСП	TKN№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	26	1,4	0,7	15,3	59	0
Итого			651	17,6	15,7	88,3	549	14,4
Уплотненный полдник								
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (мясо говядина б/к (лопатка), картофель (поздний), лук репчатый, масло подсолнечное, соль, томат-паста)	115	9,3	8,1	10,7	171	5,5
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) (мясо цыплят бройлеров (тушки), картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5%жир, соль)	140					0
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5%)	150	2,9	4,4	6	80	15
УСП	TKN№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	26	1,7	0,2	14,3	49	0
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука дрожжи, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, виноград сушеный (изюм), вода питьевая, масло подсолнечное)	70	4,3	5,6	39,1	222	0
Итого			361	18,2	18,3	70,1	522	20,5
Всего				43,4	46	209	1415	64,72

Диетсестра

Ивушкина Е.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ
6 октября 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								
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	189	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	3,4	6,3	26,6	176	0,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) <small>(крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)</small>	150					0
УСП	ТК №040	ЧАЙ С МОЛОКОМ <small>(чай черный, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)</small>	180	0,7	1,1	9	52	0,2
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный, вода питьевая, сахар-песок)</small>	180/6					0
Итого			405	8	13	51,8	353	0,7
II Завтрак								
УСП	ТК №54	МАНДАРИН СВЕЖИЙ <small>(мандарины (свежие))</small>	92	0,7	0,2	6,9	35	34,8
	ТК №020	ЯБЛОКО <small>(яблоки (свежие), груши (свежие поздние))</small>						0
Итого			92	0,7	0,2	6,9	35	34,8
Обед								
УСП	ТК №017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	54		0,1	0,9	7	2,7
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА <small>(картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, филе минтая, соль, укроп (свежий))</small>	180/15/5	4,5	1,4	12,8	85	6,7
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ (аллергики) <small>(картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, мясо говядина б/к (лопатка))</small>	250/5					0
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ <small>(мясо цыплят-бройлеров (тушки), масло подсолнечное, морковь свежая, лук репчатый, рис, соль)</small>	135	6,4	10	27,3	237	1,7
2008	265	ПЛОВ (аллергики) <small>(мясо говядина б/к (лопатка), рис, масло подсолнечное, лук репчатый, томат-паста)</small>	170					0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный, вода питьевая, сахар-песок)</small>	180/6			8,4	34	0
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
Итого			640	14,8	12,8	87,2	501	11,1
Уплотненный полдник								
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ <small>(мясо говядина б/к (лопатка), картофель (поздний), лук репчатый, масло подсолнечное, соль, томат-паста)</small>	140	11,4	10,1	13,3	211	6,9
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) <small>(мясо цыплят-бройлеров (тушки), картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)</small>	130					0
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	30	2	0,3	16,8	57	0
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" <small>(мука дрожжи, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, виноград сушеный (изюм), вода питьевая, масло подсолнечное)</small>	70	4	5,3	38,7	215	0
2008	435	КЕФИР <small>(кефир 2,5%)</small>	150	2,9	4,4	6	80	15
Итого			390	20,3	20,1	74,8	563	21,9
Всего				43,8	46,1	220,7	1452	68,5

Диетсестра  Ивушкина Е.А.