

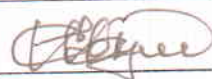
## МЕНЮ

9 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 (яйцо)	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергии) (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	7,1	21,9	174	0,5
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) (рис, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150					0
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	40	2,1	1,1	23,8	91	0
УСП	ТК №028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир)	180	3	4,6	15,4	138	1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6					0
Итого			440	12,9	17,3	61,4	464	1,5
<b>II Завтрак</b>								
УСП	15	ЙОГУРТ 2,5% (йогурт фруктовый 2,5% жир)	177	4,4	4,4	8	100	1,2
Итого			177	4,4	4,4	8	100	1,2
<b>Обед</b>								
УСП	ТК №103	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	47			1,2	7	4,7
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНГОЙ (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	3,2	5,1	9,6	108	5,8
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии) (капуста (свежая), 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 панировочные, яйцо, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, соль)	70	7,9	3	6,3	94	0,2
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергии) (мясо цыплят бройлеров (тушки), лук репчатый)	60					0
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии) (мясо говядина б/к (лопатка), лук репчатый, масло подсолнечное, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, сахар-песок)	50/50					0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель (поздний), молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	150	2,7	4,4	21,4	133	10,3
2006	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок фруктовый)	182	1	0,2	17,8	78	1,4
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	24	1,6	0,2	13,3	45	0
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	35	1,9	1	20,9	80	0
Итого			733	18,3	13,9	90,5	545	22,4
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста свежая, мясо говядина б/к (лопатка), рис, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	150	9,3	11,8	11,7	208	18,2
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергии) (капуста свежая, окорок куриный, рис, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, сметана 15% жир, мука, вода питьевая, томат-паста, соль)	220					0
УСП	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимоны (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	200			7	31	2,5
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии) (сок фруктовый)	182					0
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	28	1,9	0,3	15,9	54	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	5,7	3,2	33,8	197	0,1
Итого			443	16,9	15,3	68,4	490	20,8
Всего				52,5	50,9	228,3	1599	45,9

Диетсестра



Иеушкина Е.А.

Утверждаю



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

Директор

**МЕНЮ**  
6 октября 2023 г.  
Дети ясли

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>(сыр полутвердый, батон нарезной из муки в/с)</small>	35	2,9	4	13,5	96	0,1
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>	135	2,6	5,1	20,2	136	0,3
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) <small>(крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)</small>	110					0
УСП	ТК№0 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ <small>(чай черный, вода питьевая, сахар-песок, молоко 2,5% жир)</small>	180	1,3	2	9,5	71	0,42
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный, вода питьевая, сахар-песок)</small>	150/5					0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>6,8</b>	<b>11,1</b>	<b>43,2</b>	<b>303</b>	<b>0,82</b>
<b>II Завтрак</b>								
УСП	ТК№0 54	МАНДАРИН СВЕЖИЙ <small>(мандарины (свежие))</small>	72	0,6	0,1	5,4	28	27,5
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) <small>(яблоки (свежие))</small>						0
<b>Итого</b>			<b>72</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>5,4</b>	<b>28</b>	<b>27,5</b>
<b>Обед</b>								
УСП	ТК№0 17	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	43			0,7	6	2,2
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА <small>(картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, филе минтая, укроп (свежий))</small>	250/15/1	5,9	3,8	18	131	9,6
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики) <small>(картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая)</small>	150					0
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ <small>(мясо цыплят бройлеров (тушки), масло сливочное несоленое 82,5% жир, морковь свежая, лук репчатый, рис, соль)</small>	105	7,2	11,4	21,7	224	0,8
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(соки фруктовые)</small>	200	0,9	0,2	17,5	77	1,4
УСП	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	25	1,7	0,2	14	48	0
УСП	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной из муки в/с)</small>	24	1,3	0,7	14,3	55	0
<b>Итого</b>			<b>663</b>	<b>17</b>	<b>16,3</b>	<b>86,2</b>	<b>541</b>	<b>14</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ <small>(мясо говядина б/к (лопатка), картофель (поздний), лук репчатый, масло подсолнечное, соль, томат-паста)</small>	110	8,7	8	10,3	165	5,2
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) <small>(мясо цыплят бройлеров (тушки), картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)</small>	135					0
2008	435	КЕФИР <small>(кефир 2,5%)</small>	161	3,1	4,7	6,4	85	16,1
УСП	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	25	1,7	0,2	14	48	0
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" <small>(мука, дрожки, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, виноград сушеный (изюм), вода питьевая, масло подсолнечное)</small>	70	4,2	6,2	36,3	215	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>17,7</b>	<b>19,1</b>	<b>67</b>	<b>513</b>	<b>21,3</b>
<b>Всего</b>				<b>42,1</b>	<b>46,6</b>	<b>201,8</b>	<b>1385</b>	<b>63,62</b>

Диетсестра

Ивушкина Е.А.