

Утверждаю

0561046-ГБОУ начальная школа-детский сад № 662 Кронштадтского района

Директор

Новицкая Л.И./



МЕНЮ 12 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>(сыр полутвердый, батон нарезной из муки в/с)</small>	35	2,7	3,8	12	88	0,1
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(рис. вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5%жир)</small>	140	2,3	4,5	18,3	127	0,4
УСП		ЧАЙ С МОЛОКОМ <small>(чай черный, вода питьевая, сахар-песок, молоко 2,5% жир)</small>	180	1,4	2,2	11	78	0,54
Итого			355	6,4	10,5	41,3	293	1,04
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ <small>(йогурт фруктовый 2,5% жир)</small>	150	3,8	3,8	6,8	85	1,1
Итого			150	3,8	3,8	6,8	85	1,1
Обед								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ <small>(картофель (поздний), свекла (свежая), морковь свежая, огурцы соленые, капуста квашеная, лук зеленый, масло подсолнечное)</small>	60	0,2	5,4	4,3	66	7,3
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ <small>(сметана 15% жир, капуста свежая, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, горошек зеленый (консерв), масло сливочное несоленое 82,5%жир, вода питьевая, соль, петрушка свежая, мясо говядина б/к (лопатка))</small>	150/10/5	3,2	4,7	7,7	88	7,2
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ <small>(печень говяжья, мука, масло сливочное несоленое 82,5%жир, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, томат-паста)</small>	50/30	10,3	8,5	5,7	157	0,6
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронны в/с, соль, масло сливочное несоленое 82,5%жир)</small>	110	2,9	3	22,8	129	0
УСП	ТК№0 27	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(плоды шиповника, сахар-песок, вода питьевая)</small>	150		0,2	12,6	62	0,1
УСП	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	20	1,3	0,2	11,2	38	0
УСП	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной из муки в/с)</small>	27	1,4	0,8	16	61	0
Итого			612	19,3	22,8	80,3	601	15,2
Уплотненный полдник								
2013	521	СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ <small>(сельдь соленая неразделанная)</small>	50	6,6	4,8		93	0,5
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель (поздний), молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5%жир, соль)</small>	110	2	3,4	15,8	100	7,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(компотная смесь (сухофрукты), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая)</small>	195			6,5	26	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	20	1,3	0,2	11,2	38	0
2008		ПРЯНИКИ <small>(пряники)</small>	30	1,1	1,4	22,5	110	0
Итого			405	11	9,8	56	367	8,2
Всего				40,5	46,9	184,4	1346	25,54

Диетсестра

Ивушкина Е.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ
12 октября 2023 г.
Дети сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр полутвердый батон нарезной из муки в/с)	45	4	5,7	18	132	0,1
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (рис, вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	175	3	6,4	24,3	169	0,4
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (рис, вода питьевая, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	155					0
УСП	ТК №040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1	1,6	10,2	64	0,3
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6					0
Итого			400	8	13,7	52,5	365	0,8
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт фруктовый 2,5% жир)	190	4,8	4,8	8,6	107	1,3
Итого			190	4,8	4,8	8,6	107	1,3
Обед								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (лук репчатый, картофель (поздний), свекла (свежая), морковь свежая, огурцы соленые, капуста квашеная, масло подсолнечное, соль)	60	0,2	6,4	4,1	76	4,9
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (окорок куриный, сметана 15% жир, капуста свежая, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, горошек зеленый (консерв), масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, петрушка свежая, соль)	180/10/8	3,2	5,1	8,2	98	6,3
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ, СО СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии) (капуста свежая, картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, сметана 15% жир, горошек зеленый (консерв), мясо говядина б/к (лопатка), петрушка свежая)	200/5					0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, сахар-песок, томат-паста)	70/30	11,3	9,4	11	190	0,41
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергии) (мясо говядина б/к (лопатка), картофель (поздний), лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста)	200					0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макароны в/с, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	130	3,5	1,9	27,4	141	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (плоды шиповника, сахар-песок, вода питьевая)	180		0,3	14,2	73	0,2
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			728	21,8	24,3	99,9	707	11,81
Уплотненный полдник								
2013	521	СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ НЕРАЗДЕЛАННАЯ (сельдь соленая неразделанная)	70	8,8	6,5		125	0,3
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии) (мясо говядина б/к (лопатка), лук репчатый)	50					0
2008	305	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель (поздний), молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	130	2,3	4,4	18,5	120	9
2008	385	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии) (картофель (поздний), масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	130					0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая)	200			11,8	47	0
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,7	0,2	14	48	0
УСП	ТК №018	ПРЯНИКИ (пряники)	30	1,1	1,4	21,8	107	0
Итого			455	13,9	12,5	66,1	447	9,3
Всего				48,5	55,3	227,1	1626	23,21

Диетсестра

Ивушкина Е.А.