

Утверждаю

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



МЕНЮ
13 октября 2023 г.
Дети сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (батон нарезной из муки в/с, джем)	40	1,7	0,9	28,7	110	2,4
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)	40	0,5	1,7	8,8	29	1,7
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир. соль, масло подсолнечное, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150	7,2	19,3	2,4	222	0,2
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150					0
УСП	ТК №028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир)	180	3,1	4,6	19	154	1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6					0
Итого			410	12,5	26,5	58,9	515	5,3
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА 2.5% (ряженка 2.5% жир)	190	5,5	4,8	8	103	0,6
Итого			190	5,5	4,8	8	103	0,6
Обед								
УСП	ТК №015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	60		0,1	1,5	8	6
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (картофель (поздний), макароны в/с, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, соль, окорок куриный, укроп (свежий))	180/10/1	3,5	4,2	14,3	113	5,2
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ (аллергии) (картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, мясо говядина б/к (лопатка))	250/15					0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (мясо говядина б/к (лопатка), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, соль)	80	11,2	10,6	3,6	176	0,6
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергии) (мясо цыплят бройлеров (тушки), лук репчатый)	60					0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	130	5,1	4,3	39	197	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	180		0,2	18,2	83	3,6
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)	35	1,9	1	21	81	0
Итого			691	22,7	20,5	106	687	15,4
Уплотненный полдник								
2008	126	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (капуста цветная, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	130	1,9	4,5	6,8	56	0
УСП	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимоны (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	180			9,1	40	2,3
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии) (соки фруктовые)	200					0
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,7	0,2	14	48	0
2008	467	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука, соль, дрожжи, молоко 2,5% жир, масло подсолнечное)	50	3,6	3,4	28	163	0,1
УСП	ТК №020	БАНАН СВЕЖИЙ (бананы (свежие))	120	1,2	0,6	25,2	115	12
Итого			505	8,4	8,7	83,1	422	14,4
Всего				49,1	60,5	256	1727	35,7

Диетсестра

Ивушкина Е.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

13 октября 2023 г.

Дети ясли

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ <small>(джем, батон нарезной из муки в/с)</small>	40	1,3	0,6	23,9	92	6
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО <small>(горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)</small>	30	0,4	1,4	7	24	3,8
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное)</small>	130	8,7	17	2,3	220	0,2
УСП	ТК№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)</small>	180	1,6	2,2	10,7	80	0,5
Итого			380	12	21,2	43,9	416	10,5
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% <small>(ряженка 2.5% жир)</small>	200	5,8	5	8,4	108	0,6
Итого			200	5,8	5	8,4	108	0,6
Обед								
УСП	ТК№0 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ <small>(огурцы свежие)</small>	50			1,2	7	5
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА <small>(картофель (поздний), макаронь в/с, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, вода питьевая, соль, окорок куриный, укроп (свежий))</small>	150/10/1	3	3,8	12,1	99	4,5
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА <small>(мясо говядина б/к (лопатка), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82.5% жир, мука, вода питьевая, соль)</small>	50/50	10,4	10,3	3,4	168	0,6
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82.5% жир)</small>	110	3,4	5,3	25,7	147	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(продукция соковая)</small>	160					0
УСП	ТК№ 003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	15	1	0,1	8,4	29	0
УСП	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной из муки в/с)</small>	25	1,4	0,7	15	58	0
Итого			621	19,2	20,2	65,8	508	10,1
Уплотненный полдник								
2008	126	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ <small>(капуста цветная, масло сливочное несоленое 82.5% жир)</small>	150	2,1	5,1	7,6	64	0
УСП	ТК№0 49	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ <small>(лимоны (свежие), вода питьевая, сахар-песок)</small>	150			5,3	23	1,9
УСП	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	15	1	0,1	8,4	29	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ <small>(мука, дрожжи, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное)</small>	50	3,6	1,7	28	147	0,1
УСП	ТК№0 20	БАНАН СВЕЖИЙ <small>(бананы (свежие))</small>	100	1	0,5	21	96	10
Итого			465	7,7	7,4	70,3	359	12
Всего				44,7	53,8	188,4	1391	33,2

Диетсестра  Ивушкина Е.А.