

Утверждаю

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

Директор

/Новицкая Л. И./

МЕНЮ

20 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 (сыр полутвердый, батон нарезной из муки в/с)	35	2,7	3,7	13,5	92	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	5,2	20,6	140	0,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	110					0
УСП	ТК№0 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный, вода питьевая, сахар-песок, молоко 2,5% жир)	180	1,5	2,3	8,9	72	0,54
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	150/5					0
Итого			350	6,9	11,2	43	304	1,04
II Завтрак								
УСП	ТК№0 54	МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарины (свежие))	78	0,6	0,2	5,8	30	29,5
		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки (свежие))	97					0
Итого			78	0,6	0,2	5,8	30	29,5
Обед								
УСП	ТК№0 17	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	50		0,1	0,9	7	2,5
2008	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	6,1	3,9	19,7	140	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)	130	9,7	14,7	21,7	269	0,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	175	0,9	0,2	17,5	77	1,4
УСП	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,7	0,2	14	48	0
УСП	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	24	1,3	0,7	14,3	55	0
Итого			670	19,7	19,8	88,1	596	14,7
Уплотненный полдник								
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (мясо говядина б/к (лопатка), картофель (поздний), лук репчатый, масло подсолнечное, соль, томат-паста)	120	10	9	11,5	186	5,8
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) (мясо цыплят бройлеров (тушки), картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	160					0
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5%)	161	3,1	4,7	6,4	85	16,1
УСП	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,7	0,2	14	48	0
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука, дрожжи, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, виноград сушеный (изюм), вода питьевая, масло подсолнечное)	75	4,7	6,2	38,9	229	0
Итого			381	19,5	20,1	70,8	548	21,9
Всего				46,7	51,3	207,7	1478	67,14

Диетсестра

Ивушкина Е. А.

Утверждаю

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

Директор

МЕНЮ

20 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>	40	3,6	5	15,4	116	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	6,6	24,6	172	0,5
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) <small>(крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)</small>	150					0
УСП	ТК№0 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ <small>(чай черный, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)</small>	180	0,7	1,2	7	44	0,2
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный, вода питьевая, сахар-песок)</small>	180/6					0
Итого			400	7,7	12,8	47	332	0,8
II Завтрак								
УСП	ТК № 54	МАНДАРИН СВЕЖИЙ <small>(мандарины (свежие))</small>	93	0,7	0,2	7	35	35,4
	ТК№0 20	ЯБЛОКО <small>(яблоки (свежие), груши (свежие поздние))</small>	70					0
Итого			93	0,7	0,2	7	35	35,4
Обед								
УСП	ТК№0 17	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	60		0,1	1	8	3
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	13,6	87	6,8
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>	150	7,9	12,2	27,3	266	1,8
2008	265	ПЛОВ (аллергики) <small>(мясо говядина б/к (лопатка) рис, масло подсолнечное, лук репчатый, томат-паста)</small>	180					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>	33	1,8	1	20	77	0
Итого			659	16,2	15	87,1	529	11,6
Уплотненный полдник								
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ <small>(мясо говядина б/к (лопатка), картофель (поздний), лук репчатый, масло подсолнечное, соль, томат-паста)</small>	150	12,5	10,8	14,1	228	7,3
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) <small>(мясо цыплят бройлеров (тушки), картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)</small>	155					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	4,3	5,1	38,9	216	0
2008	435	КЕФИР <small>(кефир 2,5%)</small>	161	3,1	4,7	6,4	85	16,1
Итого			411	21,9	20,9	76,2	586	23,4
Всего				46,5	48,9	217,3	1482	71,2

Диетсестра

Ивушкина Е.А.