



МЕНЮ

23 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								
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	3,2	6,8	26	193	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	2,2	1,2	24,1	92	0
УСП	ТК №028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир)	180	3	4,6	15,9	141	1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6					0
Итого			440	13,3	17,1	66,3	487	1,5
II Завтрак								
УСП	15	ЙОГУРТ 2,5% (йогурт фруктовый 2,5% жир)	172	4,3	4,3	7,8	97	1,2
Итого			172	4,3	4,3	7,8	97	1,2
Обед								
УСП	ТК №103	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	50			1,2	7	5
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ (капуста свежая, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, фасоль белая, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая)	250	1,2	3	8,8	65	9,9
2012	263	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (филе минтая, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, соль)	70	8	2,8	6,1	92	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	2,8	3,9	21,7	131	10,5
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	182	1	0,2	17,8	78	1,4
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	21,1	81	0
Итого			762	16,6	11,1	90,7	502	27
Уплотненный полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста свежая, мясо говядина б/к (лопатка), рис, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	150	9,8	11,8	11,7	210	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)	230					0
УСП	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимоны (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	200			7	31	2,6
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии) (соки фруктовые)	182					0
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	2	0,3	16,8	57	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)	70	5,8	3,1	35,4	203	0,1
Итого			450	17,6	15,2	70,9	501	20,9
Всего				51,8	47,7	235,7	1587	50,6

Диетсестра

Ивушкина Е.А.

Утверждаю

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

Директор

/Новицкая Л.И./



МЕНЮ

23 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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйцо)	40	4,9	4,5	0,3	63	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)	130	2,2	4,8	16,7	127	0,4
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (рис, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150	3,6	4,6	37,7	206	0
УСП	ТК№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,6	2,2	11,9	86	0,5
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	150/5					0
УСП	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	30	1,6	0,9	18	69	0
Итого			530	13,9	17	84,6	551	0,9
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ 2.5% (йогурт фруктовый 2,5% жир)	144	3,6	3,6	6,5	81	1
Итого			144	3,6	3,6	6,5	81	1
Обед								
УСП	ТК№1 03	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	50		0,1	1,3	7	5
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ (капуста свежая, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, фасоль белая, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая)	250	1,2	4,2	9	74	10
2012	263	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (филе минтая, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, соль)	60	6,3	2,5	4,9	75	0,2
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка), морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, томат-паста, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, сахар-песок)	50/50					0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель (поздний), молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	110	2	2,8	15,9	96	7,7
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	150/5			7	28	0,8
УСП	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,3	0,2	11,2	38	0
УСП	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	25	1,4	0,7	15	58	0
Итого			670	12,2	10,5	64,3	376	23,7
Уплотненный полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста свежая, мясо говядина б/к (лопатка), рис, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	150	9,3	11,3	11,9	207	18,1
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (аллергики) (капуста свежая, окорок куриный, рис, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, сметана 15% жир, мука, вода питьевая, томат-паста, соль)	240					0
УСП	ТК№0 49	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимоны (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	190			5,9	27	2,3
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	150/5					0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,3	0,2	11,2	38	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)	55	5,4	3,6	29,6	181	0
Итого			415	16,5	15,1	58,6	453	20,4
Всего				46,2	46,2	214	1461	46

Диетсестра

Ивушкина Е.А.