

Утверждаю

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

Директор

Новицкая Л.И./



МЕНЮ

27 октября 2023 г.

Дети ясли

Сборник рецептов	№ 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 (джем, батон нарезной из муки в/с)	40	1,17	0,59	22,53	87,01	5,78
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)	40	0,43	0,95	8,04	21,46	4,57
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное)	130	8,53	17,45	2,33	222,68	0,19
УСП	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,49	2,10	9,99	75,77	0,45
Итого			390	11,62	21,09	42,89	406,92	10,99
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% (ряженка 2,5% жир)	199	5,77	4,97	8,35	107,40	0,60
Итого			199	5,77	4,97	8,35	107,40	0,60
Обед								
УСП	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	44	0,00	0,04	1,09	6,09	4,35
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (картофель (поздний), макароны в/с, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, вода питьевая, соль, окорок куриный, укроп (свежий))	150/10/1	3,17	3,55	12,16	98,80	4,56
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)	50/50	10,48	10,43	3,56	168,46	0,67
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	110	3,53	4,85	26,49	147,35	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (продукция соковая)	156	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	16	1,03	0,14	8,71	29,56	0,00
УСП	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	24	1,32	0,71	14,67	56,22	0,00
Итого			611	19,53	19,72	66,68	506,48	9,58
Уплотненный полдник								
2008	126	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (капуста цветная, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150	2,19	4,88	7,71	63,10	0,02
УСП	ТК№049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимоны (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	150	0,00	0,01	4,73	21,96	2,31
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	16	1,03	0,14	8,71	29,56	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука дрожжи, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное)	50	3,68	1,83	27,99	148,30	0,10
УСП	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ (бананы (свежие))	89	0,89	0,45	18,76	85,78	8,94
Итого			455	7,79	7,31	67,90	348,70	11,37
Всего				44,71	53,09	185,82	1 369,50	32,54

Диетсестра

Ивушкина Е.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

27 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (батон нарезной из муки в/с, джем)	40	1,63	0,85	27,75	107,07	2,41
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)	50	0,55	1,64	10,31	31,07	2,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150	7,10	19,24	2,40	221,92	0,20
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
УСП	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир)	170	2,97	4,42	17,56	144,34	0,95
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			410	12,25	26,15	58,02	504,40	5,56
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% (ряженка 2,5% жир)	189	5,47	4,72	7,93	101,90	0,57
Итого			189	5,47	4,72	7,93	101,90	0,57
Обед								
УСП	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	53	0,00	0,05	1,32	7,42	5,30
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	3,76	4,41	14,59	117,27	5,14
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	4,79	5,66	19,33	148,46	9,76
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	11,17	10,66	3,57	175,45	0,67
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергии) (мясо цыплят бройлеров (тушки), лук репчатый)	60	9,99	13,41	0,17	184,10	0,78
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	130	5,32	4,38	39,92	200,84	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	181	0,00	0,18	18,26	83,17	3,62
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	15	1,00	0,13	8,42	28,58	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	33	1,80	0,96	19,95	76,48	0,00
Итого			683	23,05	20,77	106,03	689,21	14,73
Уплотненный полдник								
2008	126	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (капуста цветная, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	130	1,96	4,43	6,89	56,79	0,02
УСП	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимоны (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	180	0,00	0,02	8,13	36,02	2,65
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии) (соки фруктовые)	200	1,07	0,27	19,76	86,58	1,60
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,66	0,22	14,02	47,58	0,00
2008	467	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука, соль, дрожжи, молоко 2,5% жир, масло подсолнечное)	50	3,68	3,41	27,99	162,27	0,10
УСП	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ (бананы (свежие))	107	1,07	0,54	22,52	102,94	10,72
Итого			492	8,37	8,62	79,55	405,60	13,49
Всего				49,14	60,26	251,53	1 701,11	34,35

Диетсестра  Ивушкина Е.А.