



## МЕНЮ

28 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ <small>(яйцо)</small>	40	3,12	4,48	0,27	61,22	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергики) <small>(сыр полутвердый)</small>	30	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00
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	3,44	6,31	24,52	168,80	0,46
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) <small>(рис; вода питьевая; соль; сахар-песок; масло сливочное несоленое 82,5% жир)</small>	155	2,34	5,13	26,40	152,36	0,00
УСП	ТК №0 43	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао порошок; сахар-песок; молоко 2,5% жир; вода питьевая)</small>	180	1,52	2,37	8,78	75,76	0,47
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный; вода питьевая; сахар-песок)</small>	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной из муки в/с)</small>	42	2,26	1,22	25,15	96,39	0,00
Итого			442	10,34	14,38	58,72	402,17	0,93
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №0 20	БАНАН СВЕЖИЙ <small>(бананы (свежие))</small>	100	1,00	0,50	21,00	96,01	10,00
Итого			100	1,00	0,50	21,00	96,01	10,00
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ <small>(картофель (поздний); капуста свежая; морковь свежая; лук репчатый; масло сливочное несоленое 82,5% жир; вода питьевая; соль; сметана 15% жир; петрушка свежая; мясо говядина б/к (лопатка))</small>	180/12/8	3,11	3,71	5,51	76,48	7,09
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ПТИЦЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) <small>(картофель (поздний); капуста свежая; морковь свежая; лук репчатый; томат-паста; масло подсолнечное; вода питьевая; соль; сметана 15% жир; петрушка свежая; мясо цыплят бройлеров (тушки))</small>	200/5/1	2,94	5,82	6,44	99,97	9,34
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ <small>(филе минтая; батон нарезной из муки в/с; молоко 2,5% жир; яйцо; масло сливочное несоленое 82,5% жир; мука; вода питьевая; соль)</small>	65	5,61	4,76	6,70	90,01	0,28
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергики) <small>(мясо цыплят бройлеров (тушки); лук репчатый)</small>	60	9,99	13,41	0,17	184,10	0,78
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) <small>(мясо говядина б/к (лопатка); лук репчатый)</small>	50	10,25	7,73	0,16	133,35	0,08
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) <small>(морковь свежая; тыква свежая; лук репчатый; капуста цветная; кабачки; масло сливочное несоленое 82,5% жир; мука; вода питьевая; сметана 15% жир; соль)</small>	170	1,25	5,95	9,04	92,15	1,30
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ <small>(сахар-песок; вода питьевая; абрикосы сушеные (курага))</small>	180	0,00	0,05	20,00	62,19	0,27
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	48	3,20	0,42	27,03	91,72	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной из муки в/с)</small>	37	1,98	1,07	22,04	84,47	0,00
Итого			700	15,15	15,96	90,32	497,02	8,94
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА <small>(творог 9% жир; соль; крупа манная (м); сахар-песок; яйцо; масло подсолнечное; сухари панировочные; сметана 15% жир)</small>	180	18,40	13,20	29,90	381,83	0,35
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко 2,5% жир)</small>	202	3,29	5,14	9,66	123,30	1,10
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный; вода питьевая; сахар-песок)</small>	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) <small>(молоко 2,5% жир; масло сливочное несоленое 82,5% жир; мука; вода питьевая; сахар-песок; соль; ванилин)</small>	50	0,57	2,45	5,58	46,54	0,13
УСП	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ <small>(яблоки (свежие))</small>	111	0,44	0,44	10,87	52,11	11,09
УСП	ТК № 074	ЗЕФИР <small>(зефир)</small>	35	0,07	0,04	7,88	32,22	0,00
Итого			578	22,77	21,27	63,89	636,00	12,67
Всего				49,26	52,11	233,93	1 631,20	32,54

Утверждаю

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

Директор

/Новицкая Л.И./



## МЕНЮ 28 ноября 2023 г.

### Дети ясли

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ <small>(яйцо)</small>	40	3,12	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ <small>(крупа манная (м), вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)</small>	140	2,30	5,37	15,85	120,66	0,36
УСП	ТК№0 43	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)</small>	180	1,80	2,81	9,48	84,91	0,58
УСП	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной из муки в/с)</small>	31	1,68	0,90	18,67	71,56	0,00
<b>Итого</b>			<b>391</b>	<b>8,90</b>	<b>13,57</b>	<b>44,27</b>	<b>338,42</b>	<b>0,94</b>
<b>II Завтрак</b>								
		БАНАН СВЕЖИЙ <small>(бананы (свежие))</small>	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ <small>(картофель (поздний), капуста свежая, морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, вода питьевая, соль, мясо говядина б/к (лопатка), сметана 15% жир, петрушка свежая)</small>	150/10/5	2,82	4,62	5,39	83,38	7,26
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ <small>(филе минтая, батон нарезной из муки в/с, молоко 2,5% жир, яйцо, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль, мука, вода питьевая)</small>	65	5,89	5,94	6,74	101,08	0,28
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) <small>(морковь свежая, тыква свежая, лук репчатый, капуста цветная, кабачки, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)</small>	170	1,24	5,60	8,87	89,06	1,28
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ <small>(абрикосы сушеные (курага), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая)</small>	150	0,00	0,04	16,21	49,70	0,23
УСП	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	32	2,13	0,28	18,04	61,22	0,00
УСП	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной из муки в/с)</small>	27	1,44	0,77	16,00	61,33	0,00
<b>Итого</b>			<b>609</b>	<b>13,52</b>	<b>17,25</b>	<b>71,25</b>	<b>445,77</b>	<b>9,05</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА <small>(творог 9% жир, соль, крупа манная (м), сахар-песок, яйцо, масло подсолнечное, сухари панировочные, сметана 15% жир)</small>	125	12,99	9,35	20,10	265,38	0,24
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) <small>(масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль, сахар-песок, молоко 2,5% жир, ванилин, мука, вода питьевая)</small>	30	0,36	1,28	3,75	28,14	0,08
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко 2,5% жир)</small>	171	2,80	4,38	8,24	105,15	0,94
УСП	ТК№0 10	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ <small>(яблоки (свежие))</small>	111	0,45	0,45	10,92	52,39	11,15
<b>Итого</b>			<b>437</b>	<b>16,60</b>	<b>15,46</b>	<b>43,01</b>	<b>451,06</b>	<b>12,41</b>
<b>Всего</b>				<b>40,52</b>	<b>46,78</b>	<b>179,53</b>	<b>1 331,25</b>	<b>26,40</b>

Диетсестра

Ивушкина Е.А.