


Утверждаю

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



МЕНЮ
 1 декабря 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное несоленое 82,5% жир, батон нарезной из муки в/с)	35	1,65	5,00	18,04	98,90	0,00
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв) масло подсолнечное петрушка свежая)	50	0,60	2,02	11,10	35,63	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	140	6,69	18,00	2,38	208,84	0,21
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая вода питьевая соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150	8,49	6,89	38,55	250,08	0,00
УСП	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок сахар-песок молоко 2,5% жир вода питьевая)	180	1,51	2,35	12,44	90,04	0,47
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			405	10,45	27,37	43,96	433,41	2,88
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	180	0,00	0,18	18,18	82,80	3,60
Итого			180	0,00	0,18	18,18	82,80	3,60
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	50	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (сметана 15% жир, капуста квашеная, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, мясо говядина 0/1 (лопатка), чеснок свежий, соль)	200/5	3,32	5,86	6,10	98,90	7,08
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (аллергики) (сметана 15% жир, капуста квашеная, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая)	200/5	2,24	3,36	5,60	61,60	10,40
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (окорок куриный, масло подсолнечное, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, сахар-песок)	80	8,38	14,13	0,00	179,25	0,58
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (мясо говядина 0/1 (лопатка), морковь свежая, лук репчатый)	50	12,53	8,42	0,00	127,34	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макароны в/с, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	130	3,64	2,90	28,77	155,00	0,00
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики) (рис, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	155	4,16	5,89	44,45	247,65	0,00
УСП	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напитки витаминизированные сухие, вода питьевая)	180	0,00	0,00	1,34	5,58	0,46
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (соки фруктовые)	180	0,90	0,23	16,69	73,13	1,35
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,66	0,22	14,00	47,50	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	35	1,89	1,02	21,00	80,50	0,00
Итого			705	19,29	24,13	72,51	573,73	10,12
Уплотненный полдник								
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь свежая, картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, кабачки, сахар-песок, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, капуста цветная)	160	1,48	1,35	14,22	73,36	6,19
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики) (картофель (поздний), капуста свежая, горошек зеленый (консерв), кабачки, сахар-песок)	165	1,77	0,36	14,46	61,30	8,95
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жир)	200	5,95	1,98	8,33	79,32	0,99
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,66	0,22	14,00	47,50	0,00
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, соль, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное, творог 5% жир)	70	7,04	5,90	33,87	229,30	0,07
Итого			455	16,13	9,45	70,42	429,48	7,25
Всего				45,87	61,13	205,07	1 519,42	23,85

Диетсестра  Ивушкина Е.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

1 декабря 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(масло сливочное несоленое 82,5% жир. батон нарезной из муки в/с)</small>	30	1,13	8,83	12,08	105,80	0,00
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО <small>(горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)</small>	40	0,49	1,21	9,23	25,77	5,52
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйцо, молоко 2,5% жир. соль, масло подсолнечное)</small>	105	6,74	13,58	1,98	174,83	0,16
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) <small>(крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)</small>	150	8,49	6,89	38,55	250,08	0,00
УСП	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)</small>	180	1,80	2,81	10,69	90,13	0,57
Итого			355	10,16	26,43	33,98	396,53	6,25
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(соки фруктовые)</small>	150	0,00	0,15	15,15	69,00	3,00
Итого			150	0,00	0,15	15,15	69,00	3,00
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ <small>(огурцы свежие)</small>	40	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ <small>(капуста квашеная, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, соль, мясо говядина б/к (лопатка), сметана 15% жир)</small>	150/15/3	3,86	4,08	4,48	80,79	5,42
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ <small>(окорок куриный, масло подсолнечное, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, сахар-песок)</small>	75	6,71	11,09	6,37	169,57	0,46
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) <small>(мясо говядина б/к (лопатка), морковь свежая, лук репчатый)</small>	50	12,63	8,48	0,00	128,27	0,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронны в/с, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)</small>	110	2,85	3,85	22,50	132,59	0,00
2008	442	СОК <small>(соки фруктовые)</small>	200	0,00	0,20	20,20	92,00	4,00
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	20	1,32	0,18	11,20	38,00	0,00
УСП	ТК№003	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной из муки в/с)</small>	26	1,39	0,75	15,43	59,13	0,00
Итого			639	16,43	20,15	81,18	577,68	11,48
Уплотненный полдник								
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ <small>(морковь свежая, картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, сахар-песок, кабачки, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)</small>	135	1,29	1,00	13,24	68,68	6,05
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) (аллергики) <small>(картофель (поздний), кабачки, капуста свежая, капуста цветная, горошек зеленый (консерв), лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное, мука, морковь (молодая), томат-паста, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)</small>	150	1,30	5,69	11,86	89,16	7,42
2008	435	РЯЖЕНКА <small>(ряженка 2,5% жир)</small>	199	5,94	1,98	8,32	79,23	0,99
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) <small>(чай черный, вода питьевая, сахар-песок)</small>	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	26	1,70	0,23	14,40	48,85	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ <small>(мука, сахар-песок, яйцо, дрожжи, вода питьевая, соль, творог 9% жир, ванилин, масло подсолнечное)</small>	60	5,13	3,05	21,38	144,75	0,03
Итого			420	14,06	6,26	57,34	341,51	7,07
Всего				40,65	52,99	187,65	1 384,72	27,80

Диетсестра

Ивушкина Е.А.