

Утверждаю

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

Директор

**МЕНЮ**

12 декабря 2023 г.

**Дети ясли**

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 (яйцо)	40	3,12	4,49	0,27	61,29	0,00
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)	140	2,36	3,20	17,36	111,55	0,37
УСП	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,86	2,91	10,16	89,89	0,59
УСП	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	30	1,62	0,87	18,00	69,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>8,96</b>	<b>11,47</b>	<b>45,79</b>	<b>331,73</b>	<b>0,96</b>
<b>II Завтрак</b>								
		БАНАН СВЕЖИЙ (бананы (свежие))	126	1,50	0,50	21,00	96,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>126</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	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь свежая, яблоки (свежие), масло подсолнечное)	40	0,13	1,41	3,15	27,17	2,19
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (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)	150/10/5	2,92	4,59	5,76	84,64	8,52
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (филе минтая, батон нарезной из муки в/с, молоко 2,5% жир, яйцо, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль, мука, вода питьевая)	70	7,10	4,51	7,40	100,41	0,31
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (морковь свежая, тыква свежая, лук репчатый, капуста цветная, кабачки, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)	155	1,08	5,18	8,67	86,25	1,29
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (абрикосы сушеные (курага), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая)	150	0,00	0,04	15,60	46,65	0,24
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	33	2,21	0,29	18,67	63,33	0,00
УСП	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	25	1,35	0,73	15,00	57,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>638</b>	<b>14,79</b>	<b>16,75</b>	<b>74,25</b>	<b>465,95</b>	<b>12,55</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9% жир, соль, крупа манная (м), сахар-песок, яйцо, масло подсолнечное, сухари панировочные, сметана 15% жир)	120	11,92	9,03	20,29	254,47	0,23
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль, сахар-песок, молоко 2,5% жир, ванилин, мука, вода питьевая)	30	0,39	1,74	3,46	30,52	0,08
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко 2,5% жир)	175	2,86	4,47	8,40	107,28	0,96
УСП	ТК№010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки (свежие))	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>15,61</b>	<b>15,68</b>	<b>42,93</b>	<b>443,97</b>	<b>12,27</b>
<b>Всего</b>				<b>40,86</b>	<b>44,40</b>	<b>183,97</b>	<b>1 337,65</b>	<b>29,78</b>

Диетсестра

Ивушкина Е.А.



**МЕНЮ**  
12 декабря 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		
<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>		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	3,58	5,12	25,68	165,45	0,47
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) <small>(рис, вода питьевая, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5%жир)</small>	155	2,33	3,53	26,38	140,76	0,00
УСП	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)</small>	180	1,55	2,43	9,14	78,09	0,48
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>	40	2,16	1,16	24,00	92,00	0,00
Итого			440	10,41	13,19	59,09	396,76	0,95
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ <small>(бананы (свежие))</small>	126	1,26	0,63	26,37	120,55	12,56
Итого			126	1,26	0,63	26,37	120,55	12,56
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК <small>(морковь свежая, яблоки (свежие), масло подсолнечное)</small>	50	0,17	2,02	3,90	36,00	1,42
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	3,20	3,32	5,99	76,60	8,40
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	3,02	5,82	6,69	101,41	10,30
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>	70	6,48	3,53	6,81	86,56	0,31
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, репа свежая)</small>	180	1,58	4,43	12,35	96,38	1,31
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ <small>(сахар-песок, вода питьевая, абрикосы сушеные (курага))</small>	180	0,00	0,05	21,16	65,74	0,29
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	50	3,31	0,44	28,00	95,00	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной из муки в/с)</small>	35	1,89	1,02	21,00	80,50	0,00
Итого			765	16,63	14,81	99,21	536,78	11,73
<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>	165	16,65	12,37	29,12	357,20	0,32
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко 2,5% жир)</small>	206	3,36	5,24	9,86	125,78	1,12
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	0,64	1,86	6,15	45,08	0,13
УСП	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ <small>(яблоки (свежие))</small>	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
УСП	тк № 074	ЗЕФИР <small>(зефир)</small>	35	0,07	0,04	7,88	32,22	0,00
Итого			566	21,16	19,95	63,79	611,98	12,57
Всего				49,46	48,58	248,46	1 666,07	37,81

Диетсестра

Ивушкина Е.А.