

Утверждаю

0561046-ГБОУ начальная школа-детский сад № 66 Кронштадтского района

Директор

Л.И. Новицкая

МЕНЮ
28 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сливочное несоленое 82,5% жир, батон нарезной из муки в/с)	40	1,26	3,00	24,34	111,00	6,29
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшенио. вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	155	2,72	6,34	16,26	135,94	0,42
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики) (рис, вода питьевая, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	155	1,61	5,56	20,01	126,92	0,00
УСП	ТК№0 28	КАКАО (какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	185	1,56	2,44	10,00	81,24	0,49
Итого			380	5,54	11,78	50,60	328,18	7,20
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5%)	204	3,87	5,90	8,14	107,86	20,35
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (соки фруктовые)	147	0,80	0,20	14,80	65,00	1,20
Итого			204	3,87	5,90	8,14	107,86	20,35
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель (поздний), горох 1с, лук репчатый, морковь свежая, масло подсолнечное, вода питьевая, батон нарезной из муки в/с, соль)	150/10	3,30	3,00	22,92	125,77	2,67
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (филе минтая, морковь свежая, лук репчатый)	45	6,94	0,35	0,28	41,17	0,35
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ (аллергики) (мясо говядина б/к (попатка), лук репчатый, масло подсолнечное, томаты свежие, капуста свежая, кислота лимонная, томат-паста, морковь свежая, лавровый лист, мука, сахар-песок, вода питьевая)	155	10,09	12,79	2,49	188,94	2,83
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, капуста свежая, масло подсолнечное, масло сливочное несоленое 82,5% жир, репа свежая)	140	2,07	8,13	15,28	139,44	15,41
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (абрикосы сушеные (курага), сахар-песок, крахмал картофельный, кислота лимонная, вода питьевая)	185	0,56	0,09	35,53	128,23	0,25
УСП	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,32	0,18	11,20	38,00	0,00
УСП	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	26	1,39	0,75	15,43	59,13	0,00
Итого			576	15,58	12,50	100,64	531,74	18,68
Уплотненный полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9% жир, соль, крупа манная (м), сахар-песок, яйцо, масло подсолнечное, сухари панировочные, сметана 15% жир)	175	17,94	11,82	22,80	339,94	0,35
2008	437	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ (брусника, вода питьевая, сахар-песок)	150	0,00	0,00	16,60	66,35	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	16	1,04	0,14	8,80	29,85	0,00
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки (свежие))	235	0,94	0,94	23,04	110,49	23,51
Итого			576	19,92	12,90	71,24	546,63	23,86
Всего				44,91	43,08	230,62	1 514,41	70,09

Диетсестра

Ивушкина Е.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ
28 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сливочное несоленое 82,5% жир, батон нарезной из муки в/с)	40	1,30	2,70	24,95	111,12	6,44
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	180	4,31	6,17	27,51	189,15	0,46
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (рис, вода питьевая, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	155	2,33	3,53	26,38	140,76	0,00
УСП	ТК №028	КАКАО (какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир)	185	3,20	5,02	17,33	153,63	1,04
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			405	8,81	13,89	69,79	453,90	7,94
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5%)	244	4,64	7,08	9,76	129,35	24,41
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии) (соки фруктовые)	178	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
Итого			244	4,64	7,08	9,76	129,35	24,41
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель (поздний), горох 1с, лук репчатый, морковь свежая, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, батон нарезной из муки в/с, соль)	180/10	3,41	1,81	23,33	116,20	3,02
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (филе минтая, морковь свежая, лук репчатый)	65	9,62	0,50	0,48	57,74	0,52
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергии) (мясо цыплят бройлеров (тушки), лук репчатый)	60	9,99	13,41	0,17	184,10	0,78
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ (аллергии) (мясо говядина б/к (лопатка), лук репчатый, масло подсолнечное, капуста свежая, кислота лимонная, томат-паста, морковь свежая, лавровый лист, мука, сахар-песок, вода питьевая)	165	10,79	11,52	4,02	186,42	9,56
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, капуста свежая, масло подсолнечное, масло сливочное несоленое 82,5% жир, репа свежая, капуста цветная, соль)	170	1,95	8,52	12,76	126,56	8,37
УСП	ТК №063	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (абрикосы сушеные (курага), сахар-песок, крахмал картофельный, кислота лимонная, вода питьевая)	185	0,94	0,11	35,42	127,13	0,29
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,66	0,22	14,03	47,59	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	35	1,89	1,02	21,03	80,61	0,00
Итого			670	19,47	12,18	107,06	555,88	12,20
Уплотненный полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9% жир, соль, крупа манная (м), сахар-песок, яйцо, масло подсолнечное, сухари панировочные, сметана 15% жир)	220	23,21	14,94	28,12	431,35	0,46
2008	437	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ (брусника, вода питьевая, сахар-песок)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	15	1,00	0,13	8,43	28,59	0,00
УСП	ТК №016	ВАФЛИ (вафли)	20	0,36	0,66	15,46	70,80	0,00
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки (свежие))	236	0,94	0,94	23,10	110,81	23,58
Итого			671	25,51	16,67	84,79	680,25	24,04
Всего				58,43	49,82	271,39	1 819,38	68,59

Диетсестра

Ивушкина Е.А.