

Утверждаю

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

Директор



МЕНЮ

11 января 2024 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		
Завтрак								
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	2,39	5,38	16,64	123,94	0,36
УСП	ТК№0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,78	2,79	10,50	88,76	0,57
УСП	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	28	1,50	0,81	16,67	63,89	0,00
Итого			388	8,79	13,47	44,08	337,88	0,93
II Завтрак								
2008	442	СОК (продукция соковая)	156	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			156	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь свежая, яблоки (свежие), масло подсолнечное)	50	0,16	1,80	3,67	33,14	1,31
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	2,89	4,62	5,71	85,14	8,11
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	7,15	5,96	6,16	106,40	0,32
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, капуста цветная, капуста свежая, масло сливочное несоленое 82,5%жир, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)	150	1,95	5,63	13,92	113,71	9,23
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (абрикосы сушеные (курага), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая)	150	0,00	0,05	18,19	56,50	0,25
УСП	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	14	0,96	0,13	8,09	27,44	0,00
УСП	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	23	1,26	0,68	14,00	53,67	0,00
Итого			622	14,37	18,87	69,74	476,00	19,22
Уплотненный полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9% жир, соль, крупа манная (м), сахар-песок, яйцо, масло подсолнечное, сухари панировочные, сметана 15% жир)	120	11,91	8,81	21,69	258,36	0,22
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (масло сливочное несоленое 82,5%жир, соль, сахар-песок, молоко 2,5% жир, ванилин, мука, вода питьевая)	30	0,36	1,28	3,75	28,07	0,08
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко 2,5% жир)	170	2,78	4,36	8,18	104,44	0,93
УСП	ТК№0 10	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки (свежие))	89	0,36	0,36	8,72	41,82	8,90
Итого			409	15,41	14,81	42,34	432,69	10,13
Всего				38,57	47,15	156,16	1 246,57	30,28

Диетсестра _____

Ивушкина Е.А.

МЕНЮ
11 января 2024 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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйцо)	40	3,12	4,48	0,27	61,22	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергии) (сыр полутвердый)	30	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная (м), вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	180	3,55	6,21	26,50	176,12	0,46
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (рис, вода питьевая, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	155	2,34	5,13	26,40	152,36	0,00
УСП	ТК №043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,49	2,32	10,27	80,58	0,47
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	36	1,96	1,05	21,75	83,38	0,00
Итого			436	10,12	14,06	58,79	401,30	0,93
II Завтрак								
2008	442	СОК (соки фруктовые)	179	0,00	0,18	18,12	82,53	3,59
Итого			179	0,00	0,18	18,12	82,53	3,59
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь свежая, масло подсолнечное, сахар-песок, яблоки (свежие))	60	0,20	3,97	5,14	59,17	1,58
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии) (яблоки (свежие))	48	0,24	0,24	5,94	26,60	2,41
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (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))	180/12/8	3,19	3,71	5,86	79,02	8,02
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ПТИЦЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии) (картофель (поздний), капуста свежая, морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, вода питьевая, соль, сметана 15% жир, петрушка свежая, мясо цыплят бройлеров (тушки))	200/5/1	3,01	5,82	6,58	100,87	10,25
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (филе минтая, батон нарезной из муки в/с, молоко 2,5% жир, яйцо, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, соль)	70	6,87	4,53	6,09	93,18	0,33
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (аллергии) (мясо цыплят бройлеров (тушки), лук репчатый)	60	9,99	13,41	0,17	184,10	0,78
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии) (мясо говядина б/к (лопатка), лук репчатый)	50	10,25	7,73	0,16	133,35	0,08
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) (картофель (поздний), тыква свежая, лук репчатый, капуста цветная, капуста свежая, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)	150	1,91	5,78	12,86	110,16	8,99
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сахар-песок, вода питьевая, абрикосы сушеные (курага))	180	0,00	0,05	22,35	71,21	0,28
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	21	1,40	0,19	11,82	40,10	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	32	1,72	0,92	19,06	73,06	0,00
Итого			713	15,29	19,15	83,18	525,90	19,20
Уплотненный полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9% жир, соль, крупа манная (м), сахар-песок, яйцо, масло подсолнечное, сухари панировочные, сметана 15% жир)	175	17,05	12,52	32,90	377,15	0,33
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко 2,5% жир)	200	3,27	5,10	9,59	122,47	1,10
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, сахар-песок, соль, ванилин)	50	0,57	2,35	6,59	49,75	0,13
УСП	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки (свежие))	88	0,35	0,35	8,66	41,51	8,83
УСП	ТК №074	ЗЕФИР (зефир)	33	0,07	0,03	7,47	30,56	0,00
Итого			546	21,31	20,35	65,21	621,44	10,39
Всего				46,72	53,74	225,30	1 631,17	34,11