

Утверждаю

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



Директор

МЕНЮ

12 января 2024 г.

Дети ясли

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр полутвердый, батон нарезной из муки в/с)	30	2,48	3,40	11,45	81,52	0,08
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" (рис, пшено, вода питьевая, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, сахар-песок, соль)	135	2,34	2,25	16,65	115,20	0,54
УСП	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный, вода питьевая, сахар-песок, молоко 2,5% жир)	180	1,40	2,19	9,65	73,67	0,49
Итого			345	6,22	7,84	37,75	270,39	1,11
II Завтрак								
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарины (свежие))	87	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
Итого			87	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
Обед								
	017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	34	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель (поздний), крупа перловая, морковь свежая, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное, вода питьевая, соль, мясо говядины б/к (лопатка), сметана 15% жир)	150/10/5	2,97	4,68	10,40	101,38	3,82
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (мясо говядины б/к (лопатка), масло сливочное несоленое 82,5% жир, картофель (поздний), лук репчатый, масло подсолнечное, сухари панировочные, соль)	120	7,23	8,51	20,40	193,89	9,76
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,69	0,22	14,25	48,36	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, сахар-песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,30	28,15	0,02
УСП	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	25	1,33	0,71	14,73	56,45	0,00
Итого			519	13,52	14,12	67,78	433,43	14,40
Уплотненный полдник								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (печень говяжья, масло подсолнечное, мука, молоко 2,5% жир, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, соль)	45	6,87	4,19	5,47	102,13	0,44
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь свежая, картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, соль, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, томаты свежие)	120	1,57	4,33	12,75	88,28	7,04
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% (ряженка 2,5% жир)	161	4,66	4,02	6,75	86,74	0,48
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	15	1,02	0,14	8,65	29,36	0,00
Итого			341	14,12	12,68	33,62	306,51	7,96
Всего				34,66	34,84	146,65	1 048,33	38,67

Диетсестра

Ивушкина Е.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ
12 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								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр полутвердый, батон нарезной из муки в/с)	40	3,49	4,88	15,46	113,82	0,11
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") (рис, пшено, вода питьевая, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, сахар-песок, соль)	180	3,51	7,75	23,62	186,44	0,67
2008	190	КАША ИЗ РИСА ЖИДКАЯ (аллергии) (рис, вода питьевая, масло сливочное несоленое 82,5% жир, сахар-песок, соль)	200	1,38	5,29	20,50	125,79	0,00
УСП	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,00	1,56	9,74	63,09	0,37
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			400	8,00	14,19	48,82	363,35	1,15
II Завтрак								
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарины (свежие))	86	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии) (яблоки (свежие))		0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого			86	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	43	0,38	0,00	0,88	6,50	1,00
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель (поздний), крупа перловая, морковь свежая, лук репчатый, огурцы соленые, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, соль, мясо говядина б/к (лопатка), сметана 15% жир)	200/10/9	2,89	3,18	12,06	94,19	4,61
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (аллергии) (капуста свежая, картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, сметана 15% жир, горошек зеленый (консерв))	200/5	1,16	3,93	11,22	71,88	6,85
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (мясо говядина б/к (лопатка), масло сливочное несоленое 82,5% жир, картофель (поздний), сухари панировочные, соль, лук репчатый)	170	9,66	10,23	28,22	251,68	13,34
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (аллергии) (мясо цыплат бройлеров (тушки), масло подсолнечное, картофель (поздний), кабачки, лук репчатый, мука)	175	10,20	16,87	15,49	274,29	7,58
УСП	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напитки витаминизированные сухие, вода питьевая)	180	0,00	0,00	1,30	5,43	0,45
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии) (соки фруктовые)	200	1,07	0,27	19,76	86,58	1,60
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)	33	1,80	0,97	20,04	76,83	0,00
Итого			670	16,39	14,60	76,50	482,13	19,40
Уплотненный полдник								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (печень говяжья, масло подсолнечное, мука, молоко 2,5% жир, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, соль)	75	11,17	8,38	8,76	179,59	0,70
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (аллергии) (масло подсолнечное, лук репчатый, рис, мясо цыплат бройлеров (тушки))	150	7,05	11,61	27,03	250,82	0,67
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)	150	9,75	10,82	3,42	171,19	8,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь свежая, картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, соль, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, сахар-песок, масло подсолнечное)	135	1,17	1,74	10,91	58,39	8,47
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% (ряженка 2,5% жир)	161	4,66	4,02	6,75	86,78	0,48
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии) (продукция соковая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,66	0,22	14,00	47,50	0,00
Итого			396	18,66	14,36	40,42	372,26	9,65
Всего				43,85	43,95	173,24	1 255,74	45,40

Диетсестра

(Подпись)

Ивушкина Е.А.