

Утверждаю

0561046-ГБОУ начальная школа-детский сад № 662 Кировского района

Директор

/Новицкая Л.И./

МЕНЮ

26 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)	45	3,76	5,30	16,22	121,83	0,12
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	3,56	7,63	23,38	184,77	0,66
2008	190	КАША ИЗ РИСА ЖИДКАЯ (аллергики) (рис, вода питьевая, масло сливочное несоленое 82,5% жир, сахар-песок, соль)	200	1,38	5,29	19,62	122,27	0,00
УСП	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	0,99	1,54	9,19	59,97	0,38
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	8,31	14,47	48,79	366,57	1,16
II Завтрак								
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарины (свежие))		0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки (свежие))		0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого				0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
Обед								
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	48	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	2,99	3,63	11,52	99,74	4,32
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (аллергики) (капуста свежая, картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, сметана 15% жир, горошек зеленый (консерв))	200/5	1,13	4,13	10,87	73,70	6,63
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (мясо говядина б/к (лопатка), масло сливочное несоленое 82,5% жир, картофель (поздний), сухари панировочные, соль, лук репчатый)	165	10,11	10,58	26,44	251,09	12,44
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики) (мясо цыплят бройлеров (тушки), масло подсолнечное, картофель (поздний), кабачки, лук репчатый, мука)	170	10,07	16,84	14,45	269,44	7,05
УСП	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напитки витаминизированные сухие, вода питьевая)	180	0,00	0,00	1,48	6,17	0,51
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (соки фруктовые)	100	0,54	0,14	9,88	43,29	0,80
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			672	17,03	15,45	75,32	491,50	18,27
Уплотненный полдник								
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)	125	1,11	1,73	9,96	53,89	3,12
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% (ряженка 2,5% жир)	200	5,81	5,01	8,41	108,18	0,60
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, дрожжи, вода питьевая, соль, творог 9% жир, ванилин, масло подсолнечное)	70	5,80	4,51	29,83	191,77	0,04
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (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			420	14,38	11,47	62,20	401,34	8,76
Всего				40,52	41,59	193,81	1 297,41	43,39

Диетсестра

Ивушкина Е.А.

Утверждаю

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

Директор

МЕНЮ

26 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)	45	3,76	5,30	16,22	121,83	0,12
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	3,56	7,63	23,38	184,77	0,66
2008	190	КАША ИЗ РИСА ЖИДКАЯ (аллергики) (рис, вода питьевая, масло сливочное несоленое 82,5% жир, сахар-песок, соль)	200	1,38	5,29	19,62	122,27	0,00
УСП	ТК №040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	0,99	1,54	9,19	59,97	0,38
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	8,31	14,47	48,79	366,57	1,16
II Завтрак								
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарины (свежие))		0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки (свежие))		0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
Итого				0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
Обед								
	ТК №017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	48	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	2,99	3,63	11,52	99,74	4,32
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (аллергики) (капуста свежая, картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, сметана 15% жир, горошек зеленый (консерв))	200/5	1,13	4,13	10,87	73,70	6,63
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (мясо говядина б/к (лопатка), масло сливочное несоленое 82,5% жир, картофель (поздний), сухари панировочные, соль, лук репчатый)	165	10,11	10,58	26,44	251,09	12,44
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики) (мясо цыплят бройлеров (тушки), масло подсолнечное, картофель (поздний), кабачки, лук репчатый, мука)	170	10,07	16,84	14,45	269,44	7,05
УСП	ТК №022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напитки витаминизированные сухие, вода питьевая)	180	0,00	0,00	1,48	6,17	0,51
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (соки фруктовые)	100	0,54	0,14	9,88	43,29	0,80
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			672	17,03	15,45	75,32	491,50	18,27
Уплотненный полдник								
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)	125	1,11	1,73	9,96	53,89	8,12
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% (ряженка 2,5% жир)	200	5,81	5,01	8,41	108,18	0,60
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, дрожжи, вода питьевая, соль, творог 9% жир, ванилин, масло подсолнечное)	70	5,80	4,51	29,83	191,77	0,04
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (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			420	14,38	11,47	62,20	401,34	8,76
Всего				40,52	41,59	193,81	1 297,41	43,39

Диетсестра

Ивушкина Е.А.