

## МЕНЮ

22 февраля 2024 г.  
Дети сад



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйцо)	40	3,12	4,43	0,27	61,22	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергики) (сыр полутвердый)	39	9,20	11,37	0,00	145,33	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	3,56	6,42	26,37	177,03	0,46
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150	8,49	6,89	38,55	250,08	0,00
УСП	ТК №043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,51	2,35	10,09	80,66	0,47
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (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)	40	2,16	1,16	24,00	92,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>10,35</b>	<b>14,41</b>	<b>60,73</b>	<b>410,91</b>	<b>0,93</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (соки фруктовые)	180	0,00	0,18	18,18	82,80	3,60
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>82,80</b>	<b>3,60</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь свежая, яблоки (свежие), масло подсолнечное, сахар-песок)	60	0,21	3,96	5,55	60,82	1,76
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка), картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	150	12,74	10,60	16,89	234,49	8,53
	ТК №С10	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки (свежие))	150	0,60	0,60	14,66	70,31	14,96
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	3,73	5,91	79,08	8,40
2012	2Е9	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	6,76	5,16	6,57	99,61	0,31
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, капуста свежая, масло подсолнечное, масло сливочное несоленое 82,5% жир, капуста цветная, горошек зеленый (консерв), соль, мука, томат-паста, сахар-песок)	160	2,52	7,16	21,38	148,67	16,60
2008	4С2	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сахар-песок, вода питьевая, абрикосы сушеные (курага))	180	0,00	0,05	20,57	66,00	0,25
УСП	ТК №С03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	1,99	0,26	16,80	57,00	0,00
УСП	ТК №С04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	35	1,89	1,02	21,02	80,59	0,00
<b>Итого</b>			<b>735</b>	<b>16,56</b>	<b>21,34</b>	<b>97,80</b>	<b>591,77</b>	<b>27,32</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9% жир, соль, крупа манная (м), сахар-песок, яйцо, масло подсолнечное, сухари панировочные, сметана 15% жир)	175	17,30	12,63	32,60	378,66	0,33
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко 2,5% жир)	200	3,26	5,09	9,57	122,22	1,09
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2008	3Е7	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, сахар-песок, соль, ванилин)	50	0,59	2,49	6,56	50,76	0,13
УСП	ТК №С10	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки (свежие))	110	0,44	0,44	10,78	51,72	11,00
УСП	ТК №074	ЗЕФИР (зефир)	35	0,07	0,04	7,88	32,22	0,00
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>21,66</b>	<b>20,69</b>	<b>67,39</b>	<b>635,58</b>	<b>12,55</b>
<b>Всего</b>				<b>48,57</b>	<b>56,62</b>	<b>244,10</b>	<b>1 721,06</b>	<b>44,40</b>

Утверждаю

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

Директор

/Новицкая Л.И./

## МЕНЮ

### 22 февраля 2024 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	2,38	4,73	17,04	120,90	0,36
УСП	ТК№0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,82	2,84	11,35	93,73	0,57
УСП	ТК№0 04	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>8,94</b>	<b>12,93</b>	<b>46,66</b>	<b>344,92</b>	<b>0,93</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (соки фруктовые)	150	0,00	0,15	15,15	69,00	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь свежая, яблоки (свежие), масло подсолнечное)	50	0,17	2,27	3,98	38,62	2,77
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 говядины б/к (лопатка), сметана 15% жир, петрушка свежая)	150/10/5	2,94	4,16	5,84	81,43	8,06
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	6,75	5,08	6,58	99,12	0,31
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, капуста свежая, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)	130	1,53	5,41	12,44	105,36	8,33
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (абрикосы сушеные (курага), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая)	150	0,00	0,04	15,78	49,76	0,20
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)	25	1,37	0,74	15,27	58,55	0,00
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>14,08</b>	<b>17,88</b>	<b>71,09</b>	<b>470,84</b>	<b>19,67</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	12,05	9,04	22,54	265,05	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	1,85	4,26	34,22	0,08
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко 2,5% жир)	170	2,78	4,35	8,17	104,23	0,93
УСП	ТК№0 10	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки (свежие))	110	0,44	0,44	10,82	51,89	11,04
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>15,63</b>	<b>15,68</b>	<b>45,79</b>	<b>455,39</b>	<b>12,27</b>
<b>Всего</b>				<b>38,65</b>	<b>46,64</b>	<b>178,69</b>	<b>1 340,15</b>	<b>35,87</b>

Диетсестра \_\_\_\_\_ Ивушкина Е.А.