

Утверждаю

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

Директор
Новицкая Л.И./



МЕНЮ
7 марта 2024 г.
Дети ясли

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, батон нарезной из муки в/с, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	40	1,25	2,34	23,71	105,98	6,00
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)	30	0,37	1,05	6,83	20,12	2,84
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное)	130	8,78	17,49	2,44	225,26	0,20
УСП	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,54	2,21	10,29	78,60	0,47
Итого			380	11,94	23,39	43,27	429,96	9,51
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% (ряженка 2,5% жир)	192	5,56	4,79	8,05	103,54	0,58
Итого			192	5,56	4,79	8,05	103,54	0,58
Обед								
УСП	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	45	0,00	0,05	1,14	6,37	4,55
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (картофель (поздний), макароны в/с, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, вода питьевая, соль, мясо цыплят бройлеров (тушки), укроп (свежий))	150/10/1	3,02	3,41	12,33	97,22	4,44
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (мясо говядина б/к (лопатка), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, соль)	50/50	10,24	10,58	3,52	167,62	0,67
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	110	3,44	5,28	25,77	147,31	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	164	0,00	0,16	16,54	75,33	3,28
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	15	0,99	0,13	8,40	28,50	0,00
УСП	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	25	1,35	0,73	15,00	57,50	0,00
Итого			620	19,04	20,34	82,70	579,85	12,94
Уплотненный полдник								
2008	126	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (капуста цветная, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150	2,16	5,44	7,62	66,71	0,02
УСП	ТК№049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимоны (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	150	0,00	0,01	5,21	23,47	2,00
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	15	0,99	0,13	8,40	28,50	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука, дрожжи, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное)	50	3,75	1,99	28,07	150,80	0,10
УСП	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ (бананы (свежие))	91	0,91	0,45	19,09	87,27	9,09
Итого			456	7,81	8,02	68,39	356,75	11,21
Всего				44,35	56,54	202,41	1 470,10	34,24

Диетсестра

Ивушкина Е.А.

Утверждаю

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

Директор
Новицкая Л.И./

МЕНЮ

7 марта 2024 г.
Дети сад



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 (масло сливочное несоленое 82,5% жир, батон нарезной из муки в/с, джем)	40	1,73	3,42	28,63	128,68	2,40
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)	40	0,48	1,61	8,85	28,31	1,52
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150	7,15	19,36	2,50	223,60	0,22
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергии) (рис, вода питьевая, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	205	2,07	4,30	26,41	45,25	0,00
УСП	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир)	180	3,14	4,66	19,61	56,58	1,00
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			410	12,50	29,05	59,59	537,17	5,14
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% (ряженка 2,5% жир)	182	5,27	4,54	7,63	98,05	0,54
Итого			182	5,27	4,54	7,63	98,05	0,54
Обед								
УСП	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	54	0,00	0,05	1,35	7,53	5,38
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (картофель (поздний), макароны в/с, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, соль, окорок куриный, укроп (свежий))	180/10/1	3,52	4,23	14,16	112,50	5,11
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии) (картофель (поздний), макароны в/с, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, вода питьевая, соль, мисс говядина б/к (лопатка), петрушка свежая)	200/10/1	3,74	3,64	17,27	122,05	6,04
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (мясо говядина б/к (лопатка), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, соль)	80	10,83	10,46	3,58	171,51	0,67
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	130	5,20	4,37	39,01	197,07	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	184	0,00	0,18	18,53	84,41	3,67
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	15	0,99	0,13	8,40	28,50	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			689	22,43	20,44	106,03	382,02	14,83
Уплотненный полдник								
2008	126	КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (капуста цветная, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	130	1,87	4,38	6,60	55,38	0,02
УСП	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимона (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	180	0,00	0,01	9,46	40,90	2,30
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 №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,66	0,22	14,00	47,50	0,00
2008	467	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука, соль, дрожжи, молоко 2,5% жир, масло подсолнечное)	50	3,71	3,47	28,05	163,53	0,10
УСП	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ (бананы (свежие))	110	1,10	0,55	23,05	105,36	10,98
Итого			495	8,34	8,63	81,16	412,67	13,40
Всего				48,54	52,66	254,41	1 729,91	33,91

Диетсестра

Ивушкина Е.А.