

Утверждаю

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

Директор

/Новицкая Л.И./

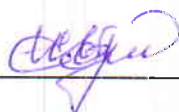
МЕНЮ

12 марта 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр полутвердый, батон нарезной из муки в/с)	30	2,75	3,87	12,00	89,40	0,09
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	2,79	6,35	19,25	151,19	0,53
УСП	TKN№0 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный, вода питьевая, сахар-песок, молоко 2,5% жир)	180	1,40	2,18	9,75	73,51	0,51
Итого			345	6,94	12,40	41,00	314,10	1,13
II Завтрак								
УСП	TKN№0 54	МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарины (свежие))	100	0,80	0,20	7,52	38,10	38,10
Итого			100	0,80	0,20	7,52	38,10	38,10
Обед								
УСП	TKN№0 17	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,00	0,05	0,86	6,55	2,52
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, филе минтая, укроп (свежий))	250/15/1	6,09	2,34	19,39	130,56	10,04
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (мясо цыплят бройлеров (тушки), масло сливочное несоленое 82,5% жир, морковь свежая, лук репчатый, рис, соль)	130	9,76	14,36	21,84	267,45	0,99
	TKN№0 32	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (абрикосы сушеные (курага), сахар-песок, крахмал картофельный, кислота лимонная, вода питьевая)	150	0,01	0,07	28,84	91,58	0,36
УСП	TKN№ 003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,69	0,22	14,25	48,36	0,00
УСП	TKN№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	25	1,37	0,74	15,27	58,55	0,00
Итого			646	18,92	18,28	100,45	603,05	13,91
Уплотненный полдник								
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (мясо говядина б/к (лопатка), картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	150	12,15	10,53	13,51	217,15	6,82
2008	435	КЕФИР 2,5% (кефир 2,5%)	180	3,42	5,22	7,20	95,40	18,00
УСП	TKN№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	15	1,02	0,14	8,65	29,36	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука, дрожжи, соль, сахар-песок, масло подсолнечное, яйцо вода питьевая)	60	3,34	4,37	26,04	159,89	0,00
Итого			405	19,93	20,26	55,40	501,80	24,82
Всего				46,59	51,14	204,37	1 457,05	77,96

Диетсестра



Ивушкина Е.А.

Утверждаю

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

Директор
(Новицкая Л.И.)

МЕНЮ

12 марта 2024 г.

Дети сад

Сборник рецептов	№ 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	3,89	5,55	16,20	125,07	0,13
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	7,77	23,77	187,11	0,67
2003	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") (аллергии) (рис, пшено, вода питьевая, масло сливочное несоленое 82,5% жир, сахар-песок, соль)	200	1,68	5,37	20,11	126,89	0,00
УСП	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	0,99	1,55	10,24	64,31	0,39
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			405	8,39	14,87	50,21	376,49	1,19
II Завтрак								
УСП	ТК №54	МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарины (свежие))	110	0,38	0,22	8,25	41,80	41,80
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии) (яблоки (свежие))	150	0,30	0,60	14,66	70,31	14,96
Итого			110	0,88	0,22	8,25	41,80	41,80
Обед								
УСП	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты свежие)	45	0,00	0,09	1,71	10,80	11,25
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	3,11	3,54	12,51	102,09	4,84
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (мясо говядина б/к (лопатка), масло сливочное несоленое 82,5% жир, картофель (поздний), сухари панировочные, соль, лук репчатый)	200	11,69	12,15	33,38	299,93	15,87
УСП	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напитки витаминизированные сухие, вода питьевая)	180	0,00	0,00	1,34	5,58	0,46
2003	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии) (соки фруктовые)	180	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,36	0,22	14,00	47,50	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	35	1,39	1,02	21,00	80,50	0,00
Итого			704	18,35	17,02	83,94	546,40	32,42
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)	80	12,40	8,73	9,38	192,62	0,70
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергии) (мясо говядина б/к (лопатка), картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	150	12,74	10,60	16,95	234,78	8,56
2003	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)	130	1,16	1,73	10,51	56,20	8,39
2003	435	РЯЖЕНКА 2,5% (ряженка 2,5% жир)	180	5,22	4,50	7,56	97,22	0,54
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука, молоко 2,5% жир, сахар-песок, масло подсолнечное, яйцо, дрожжи, соль, творог 9% жир)	70	5,35	6,08	28,77	208,52	0,13
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,36	0,22	14,00	47,50	0,00
Итого			485	26,29	21,26	70,22	602,06	9,76
Всего				53,91	53,37	212,62	1 566,75	85,17

Диетсестра

Ивушкина Е.А.