

Утверждаю

0561046-ГБОУ начальная школа-детский сад № 362 Кронштадтского района  
/Новицкая Л.И./

Директор

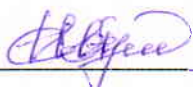
# МЕНЮ

14 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное несоленое 82,5%жир, батон нарезной из муки в/с)	30	1,13	8,83	12,08	105,80	0,00
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)	40	0,49	1,52	9,13	28,19	4,88
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное)	110	7,02	14,34	2,01	183,52	0,16
УСП	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,82	2,84	11,35	93,73	0,57
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>10,46</b>	<b>27,53</b>	<b>34,57</b>	<b>411,24</b>	<b>5,61</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (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>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель (поздний), лук репчатый, масло подсолнечное)	50	0,66	5,90	6,32	80,84	3,64
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста квашеная, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5%жир, вода питьевая, соль, мясо говядина б/к (лопатка), сметана 15% жир)	150/15/3	3,85	4,41	4,46	83,06	5,34
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (мясо цыплят бройлеров (тушки), масло подсолнечное, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, сахар-песок)	75	6,81	12,20	10,99	200,37	0,46
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронны в/с, соль, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	110	2,84	3,33	22,41	128,39	0,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок персиковый)	150	0,45	0,00	24,75	102,00	9,00
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,32	0,18	11,20	38,00	0,00
УСП	ТК№003	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	25	1,37	0,74	15,27	58,55	0,00
<b>Итого</b>			<b>598</b>	<b>17,30</b>	<b>26,76</b>	<b>95,40</b>	<b>691,21</b>	<b>18,44</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь свежая, горошек зеленый (консерв), капуста свежая, сахар-песок, капуста цветная, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)	130	1,01	0,92	9,91	53,59	5,03
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% (ряженка 2,5% жир)	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,69	0,22	14,25	48,36	0,00
УСП	ТК№010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки (свежие))	150	0,60	0,60	14,67	70,34	14,97
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука, сахар-песок, яйцо, дрожжи, вода питьевая, соль, творог 9% жир, ванилин, масло подсолнечное)	55	4,67	2,38	21,23	135,22	0,03
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>13,19</b>	<b>8,62</b>	<b>67,62</b>	<b>404,71</b>	<b>20,57</b>
<b>Всего</b>				<b>40,95</b>	<b>63,06</b>	<b>212,74</b>	<b>1 576,16</b>	<b>47,62</b>

Диетсестра



Ивушкина Е.А.

Утверждаю

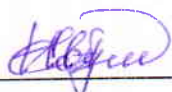
0561046-ГБОУ начальная школа-детский сад № 662 Кронштадтского района  
 /Новицкая Л.И./

Директор

**МЕНЮ**  
 14 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(масло сливочное несоленое 82,5%жир, батон нарезной из муки в/с)</small>	35	1,65	5,00	13,04	98,90	0,00
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО <small>(горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)</small>	50	0,60	2,02	11,10	35,63	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное, масло сливочное несоленое 82,5%жир)</small>	140	6,67	17,91	2,38	207,98	0,21
УСП	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао порошок, сахар-песок, молоко 2.5% жир, вода питьевая)</small>	130	1,51	2,35	12,43	90,01	0,47
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>10,43</b>	<b>27,28</b>	<b>43,95</b>	<b>432,52</b>	<b>2,88</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(соки фруктовые)</small>	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>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ <small>(картофель (поздний), лук репчатый, масло подсолнечное, соль)</small>	50	0,68	6,30	6,45	84,85	3,26
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ <small>(сметана 15% жир, капуста квашеная, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, мясо говядина б/к (лопатка), чеснок свежий, соль)</small>	200/5	3,32	5,88	6,07	98,94	7,07
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ <small>(окорок куринный, масло подсолнечное, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, сахар-песок)</small>	80	8,38	14,14	0,00	179,32	0,58
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ <small>(макароны в/с, соль, масло сливочное несоленое 82,5%жир)</small>	130	3,65	2,94	28,74	155,10	0,00
УСП	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ <small>(напитки витаминизированные сухие, вода питьевая)</small>	180	0,00	0,00	1,34	5,58	0,46
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	25	1,66	0,22	14,00	47,50	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной из муки в/с)</small>	35	1,89	1,02	21,00	80,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>19,58</b>	<b>30,50</b>	<b>77,60</b>	<b>651,79</b>	<b>11,37</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ <small>(морковь свежая, картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, кабачки, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)</small>	160	1,70	1,38	14,61	80,65	7,89
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% <small>(ряженка 2,5% жир)</small>	180	5,22	4,50	7,56	97,22	0,54
УСП	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ <small>(яблоки (свежие))</small>	100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	25	1,66	0,22	14,00	47,50	0,00
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ <small>(мука, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5%жир, яйцо, соль, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное, творог 9% жир)</small>	70	6,93	6,33	32,33	225,94	0,07
<b>Итого</b>			<b>535</b>	<b>15,91</b>	<b>12,88</b>	<b>78,30</b>	<b>498,30</b>	<b>18,50</b>
<b>Всего</b>				<b>45,92</b>	<b>70,84</b>	<b>218,03</b>	<b>1 665,41</b>	<b>36,35</b>

Диетсестра



Ивушкина Е.А.