

Утверждаю



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

Директор

## МЕНЮ

20 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>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйцо)	18	1,39	2,00	0,13	27,25	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа пшеничная, вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	140	2,22	5,40	16,22	122,11	0,36
УСП	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,78	2,78	10,49	88,63	0,57
УСП	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	26	1,38	0,74	15,33	58,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>364</b>	<b>6,77</b>	<b>10,92</b>	<b>42,17</b>	<b>296,77</b>	<b>0,93</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (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>								
УСП	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	52	0,00	0,05	0,88	6,70	2,58
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла (свежая), капуста свежая, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, сахар-песок, вода питьевая, мясо говядина б/к (попатка), сметана 15% жир, соль)	150/10/5	2,67	4,60	7,61	92,74	5,39
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (филе минтая, мука, яйцо, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	60	7,33	4,22	0,42	77,12	0,23
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель (поздний), морковь свежая, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	120	1,79	4,24	15,03	102,39	6,93
УСП	ТК№095	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая)	150	0,00	0,06	13,17	54,81	0,00
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	16	1,03	0,14	8,71	29,56	0,00
УСП	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	26	1,38	0,74	15,33	58,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>589</b>	<b>14,20</b>	<b>14,05</b>	<b>61,15</b>	<b>422,10</b>	<b>15,18</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
УСП	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты свежие)		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (мясо цыплят бройлеров (тушки), батон нарезной из муки в/с, молоко 2,5% жир, соль)	50	5,87	7,52	5,70	122,22	0,42
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь свежая, горошек зеленый (консерв), капуста свежая, сахар-песок, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)	130	1,00	0,90	9,46	52,08	6,29
2008	435	КЕФИР 2,5% (кефир 2,5%)	180	3,42	5,22	7,20	95,40	18,00
УСП	003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	26	1,69	0,22	14,31	48,56	0,00
2008	453	ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (мука, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, соль, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное, джем)	55	2,63	3,90	33,27	176,02	4,09
<b>Итого</b>			<b>441</b>	<b>14,61</b>	<b>17,76</b>	<b>69,94</b>	<b>494,28</b>	<b>28,80</b>
<b>Всего</b>				<b>35,58</b>	<b>42,88</b>	<b>188,41</b>	<b>1 282,15</b>	<b>47,91</b>

Диетсестра

Ивушкина Е.А.

**МЕНЮ**  
20 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>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйцо)	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергики) (сыр полутвердый)	39	9,20	11,87	0,00	145,33	0,00
2008	139	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная, вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	190	4,05	6,19	32,85	202,51	0,46
2008	134	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (аллергики) (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир, сахар-песок)	200	3,10	5,94	29,02	164,50	0,00
УСП	ТК №043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
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>450</b>	<b>14,91</b>	<b>15,05</b>	<b>72,75</b>	<b>462,41</b>	<b>1,06</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (соки фруктовые)	180	0,00	0,18	18,22	82,96	3,61
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>18,22</b>	<b>82,96</b>	<b>3,61</b>
<b>Обед</b>								
УСП	ТК №017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	61	0,00	0,06	1,03	7,88	3,03
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла (свежая), капуста свежая, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, мясо говядина б/к (лопатка), сметана 15% жир, соль, кислота лимонная, чеснок свежий)	180/10/5	2,08	2,83	6,47	66,29	5,11
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (аллергики) (сметана 15% жир, капуста свежая, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая)	200/5	2,24	3,28	6,08	64,00	17,60
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (филе минтай, мука, яйцо, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	80	8,81	4,81	2,31	97,92	0,28
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка), картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	195	16,80	12,94	22,03	301,03	11,14
2012	322	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель (поздний), морковь свежая, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	145	2,29	5,33	19,05	129,37	8,89
УСП	ТК №045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая)	180	0,00	0,07	15,64	65,01	0,00
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)	30	1,62	0,87	18,00	69,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>716</b>	<b>16,46</b>	<b>14,19</b>	<b>76,50</b>	<b>482,97</b>	<b>17,31</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКА ИЗ ПТИЦЫ (мясо цыплят бройлеров (гушки), батон нарезной из муки в/с, молоко 2,5% жир, соль)	70	7,92	10,15	8,14	166,27	0,56
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка), батон нарезной из муки в/с, вода питьевая, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	50	7,37	7,47	3,84	114,13	0,00
2008	129	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь свежая, горошек зеленый (консерв), капуста цветная, капуста свежая, сахар-песок, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)	130	0,74	0,13	8,78	35,46	5,22
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (аллергики) (картофель (поздний), капуста свежая, горошек зеленый (консерв), сахар-песок, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)	150	2,24	1,25	18,45	95,62	13,16
2008	435	КЕФИР 2,5% (кефир 2,5%)	185	3,52	5,37	7,40	98,05	18,50
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,66	0,22	14,00	47,50	0,00
2008	453	ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (мука, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, соль, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное, джем)	60	3,35	5,69	43,27	233,02	4,11
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>17,19</b>	<b>21,56</b>	<b>81,59</b>	<b>580,30</b>	<b>28,39</b>
<b>Всего</b>				<b>48,56</b>	<b>50,98</b>	<b>249,06</b>	<b>1 608,64</b>	<b>50,37</b>