

Утверждаю

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

Директор

# МЕНЮ

21 марта 2024 г.

Дети ясли

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр полутвердый, батон нарезной из муки в/с)	35	2,77	3,89	12,00	89,75	0,09
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (рис, вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	140	2,15	5,89	16,38	128,20	0,37
УСП		ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный, вода питьевая, сахар-песок, молоко 2,5% жир)	180	1,40	2,18	9,30	71,74	0,51
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>6,32</b>	<b>11,96</b>	<b>37,68</b>	<b>289,69</b>	<b>0,97</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ 3,1% (йогурт фруктовый 2,5% жир)	180	4,50	4,50	8,12	101,72	1,26
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>4,50</b>	<b>4,50</b>	<b>8,12</b>	<b>101,72</b>	<b>1,26</b>
<b>Обед</b>								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель (поздний), свекла (свежая), морковь свежая, огурцы соленые, капуста квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное)	60	0,25	6,04	4,39	74,71	5,53
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (сметана 15% жир, капуста свежая, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, горошек зеленый (консерв), масло сливочное несоленое 82,5%жир, вода питьевая, соль, петрушка свежая, мясо говядина б/к (лопатка))	150/10/5	3,10	3,16	7,54	74,58	5,84
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, мука, масло сливочное несоленое 82,5%жир, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, томат-паста)	50/30	10,32	9,38	5,60	162,37	0,46
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронны в/с, соль, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	110	2,82	3,41	22,25	128,31	0,00
УСП	ТК№0 27	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (плоды шиповника, сахар-песок, вода питьевая)	150	0,00	0,17	10,93	55,16	0,13
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	1,35	0,73	15,00	57,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>19,16</b>	<b>23,07</b>	<b>76,91</b>	<b>590,63</b>	<b>11,96</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2013	521	СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ (сельдь соленая неразделанная)	50	6,53	4,82	0,00	92,46	0,50
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель (поздний), молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5%жир, соль)	110	2,00	3,77	15,61	101,38	7,58
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая)	195	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,32	0,18	11,20	38,00	0,00
2008	5	ВАФЛИ (вафли)	25	0,45	0,83	19,33	88,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>10,30</b>	<b>9,60</b>	<b>50,98</b>	<b>339,69</b>	<b>8,08</b>
<b>Всего</b>				<b>40,28</b>	<b>49,13</b>	<b>173,69</b>	<b>1 321,73</b>	<b>22,27</b>

Диетсестра



Ивушкина Е.А.

Утверждаю

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

# МЕНЮ

21 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр полутвердый, батон нарезной из муки в/с)	45	4,05	5,64	18,00	131,97	0,13
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (рис, вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	175	4,46	7,13	24,55	180,40	0,44
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики) (рис, вода питьевая, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	205	2,07	4,30	26,41	145,25	0,00
УСП	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	0,99	1,55	10,22	64,47	0,38
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>9,50</b>	<b>14,32</b>	<b>52,77</b>	<b>376,84</b>	<b>0,95</b>
<b>II Завтрак</b>								
УСП	ТК № 15	ЙОГУРТ 2,5% (йогурт фруктовый 2,5% жир)	190	4,75	4,75	8,57	107,37	1,33
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>4,75</b>	<b>4,75</b>	<b>8,57</b>	<b>107,37</b>	<b>1,33</b>
<b>Обед</b>								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (лук репчатый, картофель (поздний), свекла (свежая), морковь свежая, огурцы соленые, капуста квашеная, масло подсолнечное, соль)	60	0,25	6,42	3,99	76,31	4,85
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (окорок куринный, сметана 15% жир, капуста свежая, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, горошек зеленый (консерв), масло сливочное несоленое 82,5%жир, вода питьевая, петрушка свежая, соль)	180/10/8	3,21	5,16	8,29	98,13	6,37
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка), сметана 15% жир, капуста свежая, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, горошек зеленый (консерв), масло сливочное несоленое 82,5%жир, вода питьевая)	250/15/5	3,42	6,18	12,30	115,27	8,50
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, масло сливочное несоленое 82,5%жир, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, сахар-песок, томат-паста)	70/30	11,38	9,61	13,09	202,55	0,44
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макароны в/с, соль, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	130	3,46	1,88	27,36	141,12	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (плоды шиповника, сахар-песок, вода питьевая)	180	0,00	0,24	14,24	72,81	0,18
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,66	0,22	14,02	47,56	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	35	1,89	1,02	21,02	80,57	0,00
<b>Итого</b>			<b>728</b>	<b>21,85</b>	<b>24,55</b>	<b>102,01</b>	<b>719,05</b>	<b>11,84</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2013	521	СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ (сельдь соленая неразделанная)	70	8,83	6,52	0,00	124,96	0,28
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка), морковь свежая, лук репчатый)	50	10,35	7,80	0,29	135,08	0,12
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель (поздний), молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5%жир, соль)	130	2,38	4,45	18,51	120,15	8,98
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (компотная смесь (сухофрукты), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая)	200	0,00	0,00	11,81	47,25	0,00
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,66	0,22	14,02	47,56	0,00
УСП	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	30	1,95	2,85	21,65	121,35	0,00
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>14,82</b>	<b>14,04</b>	<b>65,99</b>	<b>461,27</b>	<b>9,26</b>
<b>Всего</b>				<b>50,92</b>	<b>57,66</b>	<b>229,34</b>	<b>1 664,53</b>	<b>23,38</b>

Диетсестра

Ивушкина Е.А.