

Утверждаю

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

Директор

(Новицкая Л. И.)



## МЕНЮ 25 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)	40	3,12	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (крупа манная (м), вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	140	2,34	4,82	16,50	119,25	0,36
УСП	ТК№0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,79	2,80	11,19	91,71	0,57
УСП	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	30	1,62	0,87	18,00	69,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>8,87</b>	<b>12,98</b>	<b>45,96</b>	<b>341,25</b>	<b>0,93</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (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>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь свежая, яблоки (свежие) масло подсолнечное)	50	0,17	2,10	3,94	36,89	2,74
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель (поздний), капуста свежая, морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, вода питьевая, соль, мясо говядина б/к (лопатка), сметана 15% жир, петрушка свежая)	150/10/5	2,90	4,43	5,70	82,93	8,15
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (филе минтая, батон нарезной из муки в/с, молоко 2,5% жир, яйцо, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль, мука, вода питьевая)	70	6,88	5,60	6,73	104,16	0,31
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, капуста свежая, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)	130	1,53	5,05	12,42	102,60	8,37
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (абрикосы сушеные (курага), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая)	150	0,00	0,04	15,67	48,89	0,21
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>14,15</b>	<b>18,13</b>	<b>70,66</b>	<b>470,97</b>	<b>19,78</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9% жир, соль, крупа манная (м), сахар-песок, яйцо, масло подсолнечное, сухари панировочные, сметана 15% жир)	120	11,99	8,57	22,71	261,50	0,23
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль, сахар-песок, молоко 2,5% жир, ванилин, мука, вода питьевая)	30	0,36	1,39	4,06	30,12	0,08
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко 2,5% жир)	170	2,78	4,35	8,17	104,26	0,93
УСП	ТК№0 10	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки (свежие))	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>15,57</b>	<b>14,75</b>	<b>45,72</b>	<b>447,58</b>	<b>12,24</b>
<b>Всего</b>				<b>38,59</b>	<b>46,01</b>	<b>177,49</b>	<b>1 328,80</b>	<b>35,95</b>

Диетсестра \_\_\_\_\_

Ивушкина Е.А.

## МЕНЮ

**25 марта 2024 г.**

**Дети сад**



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйцо)	40	3,12	4,48	0,27	61,22	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергики) (сыр полутвердый)	39	9,20	11,87	0,00	145,33	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная (М), вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	180	3,57	6,42	26,40	177,21	0,46
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150	8,49	6,89	38,55	250,08	0,00
УСП	ТК №043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,51	2,35	10,07	80,63	0,47
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>440</b>	<b>10,36</b>	<b>14,41</b>	<b>60,74</b>	<b>411,06</b>	<b>0,93</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (сок фруктовый)	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>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь свежая, яблоки (свежие), масло подсолнечное, сахар-песок)	60	0,21	3,96	5,56	60,88	1,76
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) (мясо говядина б/к (лопатка), картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	150	12,73	10,60	16,83	234,21	8,50
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики) (яблоки (свежие))	150	0,60	0,60	14,66	70,31	14,96
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель (поздний), капуста свежая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, соль, сметана 15% жир, петрушка свежая, мясо говядина б/к (лопатка))	180/12/8	3,19	3,79	5,91	79,57	8,42
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (филе минтая, батон нарезной из муки в/с, молоко 2,5% жир, яйцо, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, соль)	70	6,75	5,13	6,60	99,75	0,31
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, капуста свежая, масло подсолнечное, масло сливочное несоленое 82,5% жир, капуста цветная, горошек зеленый (консерв), соль, мука, томат-паста, сахар-песок)	160	2,52	7,16	21,43	148,82	16,61
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сахар-песок, вода питьевая, абрикосы сушеные (курага))	180	0,00	0,05	20,51	65,79	0,25
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	1,99	0,26	16,80	57,00	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	35	1,89	1,02	21,02	80,59	0,00
<b>Итого</b>			<b>735</b>	<b>16,55</b>	<b>21,42</b>	<b>97,83</b>	<b>592,40</b>	<b>27,35</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5% жир, соль, крупа манная (М), сахар-песок, яйцо, масло подсолнечное, сухари панировочные, сметана 15% жир)	175	17,31	12,66	32,56	378,72	0,33
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко 2,5% жир)	200	3,26	5,09	9,57	122,22	1,09
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, сахар-песок, соль, ванилин)	50	0,59	2,47	6,59	50,80	0,13
УСП	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки (свежие))	110	0,44	0,44	10,78	51,71	11,00
УСП	ТК №074	ЗЕФИР (зефир)	35	0,07	0,04	7,88	32,22	0,00
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>21,67</b>	<b>20,70</b>	<b>67,38</b>	<b>635,67</b>	<b>12,55</b>
<b>Всего</b>				<b>48,58</b>	<b>56,71</b>	<b>244,13</b>	<b>1 721,93</b>	<b>44,43</b>