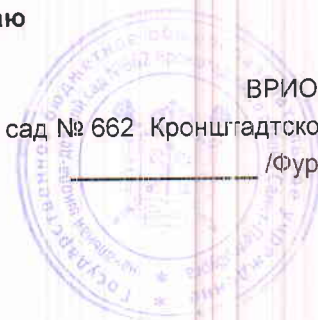


Утверждаю

ВРИО Директор
0561046-ГБОУ начальная школа-детский сад № 662 Кронштадтского района
/Фурсова Т.Н./



МЕНЮ

5 апреля 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной из муки в/с, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	40	1,28	3,85	21,98	107,88	4,80
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)	30	0,37	1,65	7,00	26,16	5,11
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное)	130	8,70	17,18	2,42	221,82	0,20
УСП	ТК№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,58	2,19	12,02	85,76	0,47
Итого			380	11,93	24,87	43,42	441,62	10,58
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% (ряженка 2,5% жир)	194	5,63	4,85	8,16	104,85	0,58
Итого			194	5,63	4,85	8,16	104,85	0,58
Обед								
УСП	ТК№0 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	49	0,00	0,05	1,21	6,79	4,85
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (картофель (поздний), макароны в/с, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, вода питьевая, соль, мясо цыплят бройлеров (тушки), укроп (свежий))	150/10/1	1,34	1,81	12,14	71,65	4,53
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (мясо говядина б\к (лопатка), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, соль)	50/50	10,58	11,03	3,57	173,51	0,66
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	110	3,43	4,47	25,76	141,51	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	160	0,00	0,16	16,16	73,60	3,20
УСП	ТК№0 003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	16	1,06	0,14	8,96	30,40	0,00
УСП	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	26	1,40	0,75	15,60	59,80	0,00
Итого			622	17,81	18,41	83,40	557,26	13,24
Уплотненный полдник								
2008	126	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (капуста цветная, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150	2,13	5,22	7,52	64,86	0,02
УСП	ТК№0 49	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимоны (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	150	0,00	0,01	6,22	27,84	2,24
УСП	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	16	1,06	0,14	8,96	30,40	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука, дрожжи, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное)	50	3,82	1,04	28,35	144,01	0,10
УСП	ТК№0 20	БАНАН СВЕЖИЙ (бананы (свежие))	101	1,01	0,50	21,15	96,67	10,07
Итого			467	8,02	6,91	72,20	363,78	12,43
Всего				43,39	55,04	207,18	1 467,51	36,83

Диетсестра

Ивушкина Е. А.

МЕНЮ
5 апреля 2024 г.
Дети сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (масло сливочное несоленое 82,5% жир, батон нарезной из муки в/с, джем)	40	1,72	3,39	27,14	122,66	2,06
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)	40	0,48	1,61	8,88	28,46	1,74
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150	7,13	19,25	2,48	222,58	0,21
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№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир)	180	3,09	4,62	19,28	154,30	0,99
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			410	12,42	28,87	57,78	528,00	5,00
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% (ряженка 2,5% жир)	185	5,37	4,63	7,78	100,00	0,56
Итого			185	5,37	4,63	7,78	100,00	0,56
Обед								
УСП	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	57	0,00	0,06	1,42	7,95	5,68
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (картофель (поздний), макароны в/с, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, соль, окорок куриный, укроп (свежий))	180/10/1	3,49	4,21	13,49	109,78	4,98
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) (картофель (поздний), макароны в/с, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, вода питьевая, соль, мясо говядина б/к (лопатка), петрушка свежая)	200/10/1	3,71	3,65	17,22	122,01	7,28
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (мясо говядина б/к (лопатка), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, соль)	80	11,17	10,71	3,60	175,91	0,67
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	130	5,20	4,35	39,01	196,88	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	181	0,00	0,18	18,25	83,14	3,61
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	15	1,00	0,13	8,46	28,71	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	35	1,89	1,02	21,02	80,59	0,00
Итого			689	22,75	20,66	105,25	682,96	14,94
Уплотненный полдник								
2008	126	КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (капуста цветная, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	130	1,85	4,46	6,51	55,68	0,02
УСП	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимоны (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	180	0,00	0,02	9,57	41,68	2,58
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 №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,67	0,22	14,10	47,85	0,00
2008	467	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука, соль, дрожжи, молоко 2,5% жир, масло подсолнечное)	50	3,73	3,45	28,20	163,95	0,10
УСП	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ (бананы (свежие))	121	1,21	0,60	25,34	115,84	12,07
Итого			506	8,46	8,75	83,72	425,00	14,77
Всего				49,00	62,91	254,53	1 735,96	35,27