

Утверждаю

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

Директор

/Новицкая Л.И./

МЕНЮ

3 мая 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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйцо)	20	1,56	2,24	0,14	30,65	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	5,29	16,84	123,91	0,36
УСП	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,81	2,82	10,71	90,42	0,58
УСП	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	24	1,27	0,68	14,14	54,21	0,00
Итого			364	6,86	11,03	41,83	299,19	0,94
II Завтрак								
2008	442	СОК (соки фруктовые)	150	0,00	0,15	15,15	69,00	3,00
Итого			150	0,00	0,15	15,15	69,00	3,00
Обед								
УСП	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	50	0,00	0,05	0,85	6,50	2,50
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 (лопатка), сметана 15% жир, соль)	150/10/5	2,66	4,20	7,83	89,46	5,25
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (филе минтая, мука, яйцо, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	60	7,17	3,50	0,40	70,96	0,23
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель (поздний), морковь свежая, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	120	1,84	4,13	15,46	103,63	7,20
УСП	ТК№095	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая)	150	0,00	0,07	13,96	58,29	0,00
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	15	0,99	0,13	8,40	28,50	0,00
УСП	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	24	1,27	0,68	14,14	54,21	0,00
Итого			584	13,93	12,76	61,04	411,55	15,18
Уплотненный полдник								
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (окорок куриный, батон нарезной из муки в/с, молоко 2,5% жир, соль)	50	5,85	7,51	5,52	121,58	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	1,02	0,95	9,86	54,60	6,47
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)	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)	50	2,29	2,58	32,63	160,92	4,00
Итого			435	14,24	16,48	69,21	480,00	28,89
Всего				35,03	40,42	187,23	1 259,74	48,01

Диетсестра

Ивушкина Е.А.

МЕНЮ

3 мая 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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ <small>(яйцо)</small>	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергии) <small>(сыр полутвердый)</small>	39	9,20	11,87	0,00	145,33	0,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ <small>(крупа пшеничная, вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)</small>	190	4,06	6,35	32,94	204,23	0,46
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (аллергии) <small>(крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир, сахар-песок)</small>	200	3,10	5,94	29,02	164,50	0,00
УСП	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)</small>	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) <small>(чай черный, вода питьевая, сахар-песок)</small>	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной из муки в/с)</small>	37	2,01	1,08	22,38	85,91	0,00
Итого			447	14,77	15,13	71,22	457,94	1,06
II Завтрак								
2008	442	СОК <small>(соки фруктовые)</small>	180	0,00	0,18	18,18	82,80	3,60
Итого			180	0,00	0,18	18,18	82,80	3,60
Обед								
УСП	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	60	0,00	0,06	1,02	7,80	3,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ <small>(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)</small>	180/10/5	2,10	2,91	6,66	68,08	5,26
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (аллергии) <small>(сметана 15% жир, капуста свежая, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая)</small>	200/5	2,24	3,28	6,08	64,00	17,60
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ <small>(филе минтай, мука, яйцо, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)</small>	80	8,65	4,96	2,30	98,09	0,27
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергии) <small>(мясо говядина б/к (лопатка), картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)</small>	200	16,87	12,96	22,60	303,73	11,42
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ <small>(картофель (поздний), морковь свежая, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)</small>	150	2,35	5,62	19,56	133,84	9,16
УСП	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА <small>(виноград сушеный (изюм), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая)</small>	180	0,00	0,09	18,07	75,31	0,00
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>	28	1,51	0,81	16,80	64,40	0,00
Итого			718	16,27	14,67	78,41	495,02	17,69
Уплотненный полдник								
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКА ИЗ ПТИЦЫ <small>(окорок куринный, батон нарезной из муки в/с, молоко 2,5% жир, соль)</small>	70	7,88	10,14	7,64	164,37	0,56
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (аллергии) <small>(мясо говядина б/к (лопатка), батон нарезной из муки в/с, вода питьевая, масло сливочное несоленое 82,5% жир)</small>	50	7,37	7,47	3,84	114,13	0,00
2008	129	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ <small>(морковь свежая, кабачки, горошек зеленый (консерв), капуста цветная, капуста свежая, сахар-песок, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, картофель (поздний))</small>	130	1,23	0,23	10,51	42,86	6,63
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (аллергии) <small>(картофель (поздний), капуста свежая, горошек зеленый (консерв), сахар-песок, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)</small>	150	2,26	1,25	18,64	96,52	13,26
2008	435	КЕФИР 2,5% <small>(кефир 2,5%)</small>	185	3,52	5,37	7,40	98,05	18,50
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 ДЖЕМОМ <small>(мука, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, соль, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное, джем)</small>	60	3,38	5,92	43,52	235,94	4,11
Итого			470	17,67	21,88	83,07	588,72	29,80
Всего				48,71	51,86	250,88	1 624,48	52,15