

Утверждаю

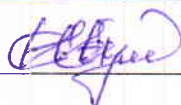
0561046-ГБОУ начальная школа-детский сад № 662 Крайнего района  
Новицкая Л.И./

Директор

**МЕНЮ**  
8 мая 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<br>(яйцо)  | 40       | 3,12              | 4,48    | 0,27        | 61,22                         | 0,00          |
| 2008                       | 14            | СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергики)<br>(сыр полутвердый)   | 39       | 9,20              | 11,87   | 0,00        | 145,33                        | 0,00          |
| 2008                       | 189           | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(крупа манная (м), вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)   | 180      | 3,56              | 6,39    | 26,27       | 176,42                        | 0,46          |
| 2008                       | 181           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)<br>(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<br>(какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)   | 180      | 1,48              | 2,32    | 9,99        | 79,13                         | 0,47          |
| 2012                       | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)<br>(чай черный, вода питьевая, сахар-песок)   | 180/6    | 0,00              | 0,00    | 8,40        | 34,00                         | 0,00          |
| УСП                        | ТК №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной из муки в/с)   | 40       | 2,16              | 1,16    | 24,00       | 92,00                         | 0,00          |
| Итого                      |               |   | 440      | 10,32             | 14,35   | 60,53       | 408,77                        | 0,93          |
| <b>II Завтрак</b>          |               |   |          |                   |         |             |                               |               |
| 2008                       | 442           | СОК АБРИКОСОВЫЙ<br>(соки фруктовые)   | 177      | 0,00              | 0,18    | 17,88       | 81,45                         | 3,54          |
| Итого                      |               |   | 177      | 0,00              | 0,18    | 17,88       | 81,45                         | 3,54          |
| <b>Обед</b>                |               |   |          |                   |         |             |                               |               |
| 2012                       | 40            | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК<br>(морковь свежая, яблоки (свежие), масло подсолнечное, сахар-песок)  | 60       | 0,21              | 3,96    | 5,57        | 60,92                         | 1,76          |
| 2012                       | 276           | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики)<br>(мясо говядина б/к (лопатка), картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)  | 150      | 12,76             | 10,60   | 17,06       | 235,34                        | 8,62          |
|                            | ТК №010       | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)<br>(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<br>(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), лук зеленый) | 180/12/8 | 3,17              | 3,41    | 6,17        | 73,35                         | 8,56          |
| 2012                       | 269           | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ<br>(филе минтая, батон нарезной из муки в/с, молоко 2,5% жир, яйцо, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, соль)  | 70       | 6,76              | 5,21    | 6,71        | 100,59                        | 0,31          |
| 2008                       | 141           | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ<br>(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      | 2,53              | 7,20    | 21,52       | 149,61                        | 16,61         |
| 2008                       | 402           | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(сахар-песок, вода питьевая, абрикосы сушеные (курага))   | 180      | 0,00              | 0,05    | 20,48       | 65,64                         | 0,25          |
| УСП                        | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный)  | 30       | 1,99              | 0,26    | 16,80       | 57,00                         | 0,00          |
| УСП                        | ТК №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной из муки в/с)   | 35       | 1,89              | 1,02    | 21,00       | 80,50                         | 0,00          |
| Итого                      |               |   | 735      | 16,55             | 21,11   | 98,25       | 587,61                        | 27,49         |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |   |          |                   |         |             |                               |               |
| 2008                       | 224           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(творог 5% жир, соль, крупа манная (м), сахар-песок, яйцо, масло подсолнечное, сухари панировочные, сметана 15% жир)  | 170      | 17,19             | 12,28   | 32,12       | 370,26                        | 0,32          |
| 2008                       | 434           | МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ<br>(молоко 2,5% жир)   | 200      | 3,26              | 5,09    | 9,56        | 122,15                        | 1,09          |
| 2012                       | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)<br>(чай черный, вода питьевая, сахар-песок)   | 180/6    | 0,00              | 0,00    | 8,40        | 34,00                         | 0,00          |
| 2008                       | 367           | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)<br>(молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, сахар-песок, соль, ванилин)  | 50       | 0,61              | 2,45    | 6,61        | 50,91                         | 0,13          |
| УСП                        | ТК №010       | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ<br>(яблоки (свежие))  | 110      | 0,44              | 0,44    | 10,78       | 51,70                         | 11,00         |
| УСП                        | тк № 074      | ЗЕФИР<br>(зефир)  | 35       | 0,07              | 0,04    | 7,88        | 32,22                         | 0,00          |
| Итого                      |               |   | 565      | 21,57             | 20,30   | 66,95       | 627,24                        | 12,54         |
| Всего                      |               |   |          | 48,44             | 55,94   | 243,61      | 1 705,07                      | 44,50         |

Диетсестра



Ивушкина Е.А.

Утверждаю

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


Директор  
Новицкая Л.И./**МЕНЮ**

8 мая 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>             |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008                       | 213           | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ<br>(яйцо)  | 40         | 3,12              | 4,49         | 0,27          | 61,29                         | 0,00           |
| 2008                       | 189           | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ<br>(крупа манная (м), вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5%жир)   | 140        | 2,37              | 4,88         | 17,32         | 123,21                        | 0,36           |
| УСП                        | ТК№0 43       | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)   | 180        | 1,80              | 2,82         | 11,13         | 92,08                         | 0,57           |
| УСП                        | ТК№0 04       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной из муки в/с)   | 30         | 1,62              | 0,87         | 18,00         | 69,00                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>390</b> | <b>8,91</b>       | <b>13,06</b> | <b>46,72</b>  | <b>345,58</b>                 | <b>0,93</b>    |
| <b>II Завтрак</b>          |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008                       | 442           | СОК АБРИКОСОВЫЙ<br>(соки фруктовые)   | 148        | 0,00              | 0,15         | 14,92         | 67,94                         | 2,95           |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>148</b> | <b>0,00</b>       | <b>0,15</b>  | <b>14,92</b>  | <b>67,94</b>                  | <b>2,95</b>    |
| <b>Обед</b>                |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012                       | 40            | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК<br>(морковь свежая, яблоки (свежие), масло подсолнечное)   | 50         | 0,17              | 1,94         | 3,97          | 35,64                         | 2,76           |
| 2012                       | 67            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>(картофель (поздний), капуста свежая, морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, вода питьевая, соль, мясо говядины б/к (лопатка), сметана 15% жир, петрушка свежая) | 150/10/5   | 2,89              | 4,17         | 5,54          | 78,29                         | 7,53           |
| 2012                       | 269           | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ<br>(филе минтая, батон нарезной из муки в/с, молоко 2,5% жир, яйцо, масло сливочное несоленое 82,5%жир, соль, мука, вода питьевая)   | 70         | 6,99              | 6,04         | 6,96          | 109,21                        | 0,31           |
| 2012                       | 344           | РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)<br>(картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, капуста свежая, масло сливочное несоленое 82,5%жир, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)   | 125        | 1,53              | 4,93         | 12,45         | 98,08                         | 8,37           |
| 2008                       | 402           | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(абрикосы сушеные (курага), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая)   | 150        | 0,00              | 0,04         | 16,00         | 50,28                         | 0,21           |
| УСП                        | ТК№0 03       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный)  | 20         | 1,32              | 0,18         | 11,20         | 38,00                         | 0,00           |
| УСП                        | ТК№0 04       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной из муки в/с)   | 25         | 1,37              | 0,74         | 15,23         | 58,39                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>605</b> | <b>14,27</b>      | <b>18,04</b> | <b>71,35</b>  | <b>467,89</b>                 | <b>19,18</b>   |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012                       | 237           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(творог 5% жир, соль, крупа манная (м), сахар-песок, яйцо, масло подсолнечное, сухари панировочные, сметана 15% жир)  | 120        | 11,93             | 8,36         | 21,62         | 253,47                        | 0,22           |
| 2008                       | 367           | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)<br>(масло сливочное несоленое 82,5%жир, соль, сахар-песок, молоко 2,5% жир, ванилин, мука, вода питьевая)   | 30         | 0,37              | 1,62         | 3,92          | 31,31                         | 0,08           |
| 2008                       | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко 2,5% жир)   | 170        | 2,77              | 4,35         | 8,16          | 104,18                        | 0,93           |
| УСП                        | ТК№0 10       | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ<br>(яблоки (свежие))  | 110        | 0,44              | 0,44         | 10,81         | 51,86                         | 11,03          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>430</b> | <b>15,51</b>      | <b>14,77</b> | <b>44,51</b>  | <b>440,82</b>                 | <b>12,26</b>   |
| <b>Всего</b>               |               |   |            | <b>38,69</b>      | <b>46,02</b> | <b>177,50</b> | <b>1 322,23</b>               | <b>35,32</b>   |

Диетсестра



Ивушкина Е.А.