

Утверждаю

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

Директор

/Новицкая Л.И./

МЕНЮ

15 мая 2024 г.

Дети ясли

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное несоленое 82,5%жир, батон нарезной из муки в/с)	30	1,13	8,83	12,08	105,80	0,00
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)	40	0,49	1,90	9,18	31,62	4,73
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное)	110	6,98	14,22	2,03	182,40	0,16
УСП	ТК№0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,82	2,85	11,19	92,85	0,58
Итого			360	10,42	27,80	34,48	412,67	5,47
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (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								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель (поздний), лук репчатый, масло подсолнечное)	50	0,66	6,24	6,33	83,82	3,66
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста квашеная, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5%жир, вода питьевая, соль, мясо говядина б/к (лопатка), сметана 15% жир)	150/15/3	3,01	3,57	4,36	70,26	5,13
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (окорок куринный, масло подсолнечное, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, сахар-песок)	75	6,66	12,41	17,87	232,39	0,44
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макароны в/с, соль, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	110	2,87	3,49	22,65	130,76	0,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (соки фруктовые)	150	0,00	0,15	15,15	69,00	3,00
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 03	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	25	1,37	0,74	15,23	58,39	0,00
Итого			598	15,89	26,78	92,79	682,62	12,23
Уплотненный полдник								
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь свежая, горошек зеленый (консерв), капуста свежая, сахар-песок, капуста цветная, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)	135	1,11	0,92	9,99	55,15	7,52
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% (ряженка 2,5% жир)	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54
УСП	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,68	0,22	14,22	48,23	0,00
УСП	ТК№0 10	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки (свежие))	150	0,60	0,60	14,73	70,65	15,03
Итого			490	8,61	6,24	46,50	271,23	23,09
Всего				34,92	60,97	188,92	1 435,52	43,79

Диетсестра _____ Ивушкина Е.А.

Утверждаю

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

Директор

/Новицкая Л.И./

МЕНЮ

15 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное несоленое 82,5%жир, батон нарезной из муки в/с)	35	1,65	5,00	18,04	98,90	0,00
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)	50	0,60	2,03	11,11	35,86	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	140	6,68	17,79	2,40	207,41	0,21
УСП	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,54	2,40	12,07	89,49	0,47
Итого			405	10,47	27,22	43,62	431,66	2,88
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	180	0,00	0,18	18,22	83,00	3,61
Итого			180	0,00	0,18	18,22	83,00	3,61
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель (поздний), лук зелёный, масло подсолнечное, соль)	50	0,68	6,27	6,30	82,78	3,66
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (сметана 15% жир, капуста квашеная, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, мясо говядина б/к (лопатка), чеснок свежий, соль)	200/5	2,64	5,35	6,04	89,70	6,87
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (окорок куринный, масло подсолнечное, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, сахар-песок)	75	7,92	13,52	0,00	170,78	0,54
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макарони в/с, соль, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	130	3,64	2,91	28,76	155,03	0,00
УСП	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напитки витаминизированные сухие, вода питьевая)	180	0,00	0,00	1,34	5,58	0,46
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,66	0,22	14,00	47,50	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	35	1,89	1,02	21,00	80,50	0,00
Итого			700	18,43	29,29	77,44	631,87	11,53
Уплотненный полдник								
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь свежая, картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, кабачки, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)	160	1,78	1,31	14,70	81,32	11,03
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% (ряженка 2,5% жир)	180	5,22	4,50	7,56	97,22	0,54
УСП	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки (свежие))	100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,66	0,22	14,00	47,50	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука, дрожжи, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, виноград сушеный (изюм), вода питьевая, масло подсолнечное)	70	4,26	5,05	39,21	216,85	0,00
Итого			535	13,32	11,48	85,27	489,90	21,57
Всего				42,22	68,17	224,55	1 636,43	39,59

Диетсестра _____

Ивушкина Е.А.