

Утверждаю

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

Директор

МЕНЮ

21 июня 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	1,24	3,04	23,56	108,30	6,00
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)	30	0,37	1,64	6,94	25,79	3,99
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное)	130	8,70	17,17	2,41	221,70	0,19
УСП	ТК№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,54	2,18	10,50	79,18	0,47
Итого			380	11,85	24,03	43,41	434,97	10,65
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% (ряженка 2,5% жир)	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60
Итого			200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60
Обед								
УСП	ТК№0 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	50	0,00	0,05	1,26	7,05	5,04
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	2,99	3,98	12,14	101,37	4,36
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (мясо говядина 0/х (лопатка), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, соль)	50/50	10,47	10,16	3,49	166,08	0,66
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	110	3,44	5,28	25,77	147,31	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	160	0,00	0,16	16,16	73,60	3,20
УСП	ТК№ 003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	15	0,99	0,13	8,40	28,50	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
Итого			621	19,24	20,49	82,22	581,41	13,26
Уплотненный полдник								
2008	126	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (капуста цветная, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	150	2,16	5,23	7,62	65,24	0,02
УСП	ТК№0 49	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимоны (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	150	0,00	0,01	5,19	23,31	1,92
УСП	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	15	0,99	0,13	8,40	28,50	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука, дрожжи, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное)	50	3,74	1,79	28,05	148,76	0,10
УСП	ТК№0 20	БАНАН СВЕЖИЙ (бананы (свежие))	100	1,00	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого			465	7,89	7,66	70,26	361,81	12,04
Всего				44,78	57,18	204,29	1 486,19	36,55

Диетсестра



Ивушкина Е.А.

Утверждаю

0561046-ГБОУ начальная школа-детский сад № 362 Кранштадтского района
/Новицкая Л.И./

Директор

МЕНЮ

21 июня 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	1,73	3,37	28,63	128,26	2,40
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)	40	0,48	1,61	8,90	28,52	1,78
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	150	7,12	19,28	2,47	222,93	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	3,10	4,60	19,11	153,62	0,98
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	12,43	28,86	59,11	533,33	5,37
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% (ряженка 2,5% жир)	190	5,51	4,75	7,98	102,60	0,57
Итого			190	5,51	4,75	7,98	102,60	0,57
Обед								
УСП	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	60	0,00	0,06	1,50	8,39	6,00
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	3,56	4,22	14,17	112,84	5,12
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	3,74	3,65	17,46	123,13	7,40
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	10,69	3,58	175,52	0,67
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	130	5,20	4,33	39,01	196,66	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	180	0,00	0,18	18,18	82,80	3,60
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)	35	1,89	1,02	21,00	80,50	0,00
Итого			691	22,81	20,63	105,84	685,21	15,39
Уплотненный полдник								
2008	126	КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (капуста цветная, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	130	1,87	4,38	6,60	55,38	0,02
УСП	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимона (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	180	0,00	0,01	9,10	39,44	2,30
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	1,66	0,22	14,00	47,50	0,00
2008	467	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука, соль, дрожжи, молоко 2,5% жир, масло подсолнечное)	50	3,72	3,47	28,04	163,48	0,10
УСП	ТК№020	БАНАН СВЕЖИЙ (бананы (свежие))	120	1,20	0,60	25,21	115,24	12,00
Итого			505	8,45	8,68	82,95	421,04	14,42
Всего				49,20	62,92	255,88	1742,18	35,75

Диетсестра

Ивушкина Е.А.