

Утверждаю

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

МЕНЮ

1 июля 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								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйцо)	40	3,12	4,48	0,27	61,22	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (хлопья овсяные (геркулес), вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	180	2,88	7,72	22,51	180,55	0,46
УСП	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	40	2,16	1,16	24,00	92,00	0,00
УСП	TK №028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир)	180	3,10	4,60	16,25	142,18	0,98
Итого			440	11,26	17,96	63,03	475,95	1,44
II Завтрак								
УСП	15	ЙОГУРТ 2,5% (йогурт фруктовый 2,5% жир)	180	4,50	4,50	8,12	101,72	1,26
Итого			180	4,50	4,50	8,12	101,72	1,26
Обед								
УСП	TK №103	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	50	0,00	0,05	1,25	6,97	4,98
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (свекла (свежая), капуста свежая, картофель (ранний), морковь свежая, фасоль белая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5% жир, сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая, окорок куриный, сметана 15% жир, чеснок свежий)	200/15/10	3,23	6,95	8,54	120,15	5,68
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (филе минтая, вода питьевая, морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, кислота лимонная, сахар-песок)	70	5,84	2,96	3,22	71,09	1,18
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель (ранний), молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	150	2,87	4,86	8,92	87,49	6,26
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	180	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
УСП	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,66	0,22	14,04	47,63	0,00
УСП	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	35	1,89	1,02	21,04	80,65	0,00
Итого			735	16,45	16,30	74,81	491,98	19,54
Уплотненный полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста свежая, мясо говядина б/к (лопатка), рис, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	150	9,64	11,71	11,57	208,86	18,16
УСП	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимонны (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	200	0,00	0,02	6,92	31,08	2,56
УСП	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	1,99	0,26	16,80	57,00	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, молоко 2,5% жир, творог 5% жир, дрожжи, соль, ванилин, масло подсолнечное)	70	5,89	3,38	35,38	206,57	0,10
Итого			450	17,52	15,37	70,67	503,51	20,82
Всего				49,73	54,13	216,63	1 573,16	43,06

Диетсестра



Ивушкина Е.А.

Утверждаю

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

Директор

/Новицкая Л.И./

МЕНЮ

1 июля 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)	40	3,12	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (хлопья овсяные (геркулес), вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	130	1,95	6,09	14,54	126,07	0,34
УСП	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,55	2,18	11,21	82,14	0,47
УСП	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	30	1,62	0,87	18,00	69,00	0,00
Итого			380	8,24	13,63	44,02	338,50	0,81
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ 3,1% (йогурт фруктовый 2,5% жир)	150	3,75	3,75	6,77	84,77	1,05
Итого			150	3,75	3,75	6,77	84,77	1,05
Обед								
УСП	ТК№103	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	50	0,00	0,05	1,24	6,97	4,98
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла (свежая), капуста свежая, картофель (ранний), морковь свежая, фасоль белая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5%жир, сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая, мясо говядина б/к (лопатка), сметана 15% жир)	200/10	2,59	4,64	7,95	89,16	5,48
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель (ранний), молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5%жир, соль)	110	2,09	4,13	6,54	68,20	4,60
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (филе минтая, вода питьевая, морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное, кислота лимонная, сахар-песок, соль)	70	5,37	2,83	2,95	66,26	1,24
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	180	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,32	0,18	11,20	38,00	0,00
УСП	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	26	1,38	0,74	15,33	58,78	0,00
Итого			666	13,71	12,81	63,01	405,37	17,74
Уплотненный полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста свежая, мясо говядина б/к (лопатка), рис, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	150	9,65	11,92	12,01	212,39	18,19
УСП	ТК№049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимоны (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	190	0,00	0,01	5,79	26,26	2,31
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,32	0,18	11,20	38,00	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5%жир, яйцо, молоко 2,5% жир, творог 5% жир, дрожжи, соль, ванилин, масло подсолнечное)	55	5,29	4,06	30,27	187,77	0,07
Итого			415	16,26	16,17	59,27	464,42	20,57
Всего				41,96	46,36	173,07	1 293,06	40,17

Диетсестра



Ивушкина Е.А.