

Утверждаю

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

Директор

/Новицкая Л.И./

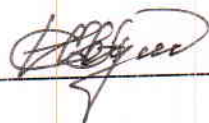
МЕНЮ

10 июля 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		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сливочное несоленое 82,5%жир, батон нарезной из муки в/с)	40	1,24	3,62	23,18	111,14	5,82
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	155	2,68	5,88	16,59	133,37	0,40
УСП	ТК№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,53	2,18	10,80	80,27	0,47
Итого			375	5,45	11,68	50,57	324,78	6,69
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5% (кефир 2,5%)	150	2,85	4,35	6,00	79,50	15,00
Итого			150	2,85	4,35	6,00	79,50	15,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла (свежая), масло подсолнечное)	50	0,00	2,20	4,07	38,51	1,91
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель (ранний), горох 1с, лук репчатый, морковь свежая, масло подсолнечное, вода питьевая, батон нарезной из муки в/с, соль)	150/10	2,91	2,81	18,40	103,59	1,84
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (филе минтая, морковь свежая, лук репчатый)	50	7,48	0,37	0,29	44,35	0,37
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель (ранний), морковь свежая, лук репчатый, капуста свежая, масло подсолнечное, молоко сливочное несоленое 82,5%жир)	130	2,01	8,78	8,37	115,16	12,23
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (абрикосы сушеные (курага), сахар-песок, крахмал картофельный, кислота лимонная, вода питьевая)	180	0,37	0,06	31,25	113,32	0,20
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 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	25	1,37	0,74	15,27	58,55	0,00
Итого			615	15,46	15,14	88,85	511,48	16,55
Уплотненный полдник								
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (мясо говядина б\к (лопатка), яйцо, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5%жир, мука, вода питьевая, соль)	50	7,66	7,62	0,77	116,32	0,02
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель (ранний), морковь свежая, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5%жир, соль)	120	1,92	4,18	7,43	72,15	4,55
2008	437	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ (брусника, вода питьевая, сахар-песок)	150	0,00	0,00	17,60	70,36	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	15	1,02	0,14	8,65	29,36	0,00
УСП	ТК№0 02	ГРУША СВЕЖАЯ (груши (свежие поздние))	100	0,40	0,30	10,28	46,92	4,99
Итого			435	11,00	12,24	44,73	335,11	9,56
Всего				34,76	43,41	190,15	1 250,87	47,80

Диетсестра



Ивушкина Е.А.

МЕНЮ

10 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								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сливочное несоленое 82,5% жир, батон нарезной из муки в/с)	40	1,30	3,96	24,17	117,12	6,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшеница, вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	180	4,40	6,92	28,81	199,56	0,43
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшеница, вода питьевая, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5% жир)	205	3,79	5,03	30,13	175,82	0,00
УСП	ТК №028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир)	180	3,10	4,60	19,18	153,84	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			400	8,80	15,48	72,16	470,52	7,41
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5% (кефир 2,5%)	180	3,42	5,22	7,20	95,40	18,00
Итого			180	3,42	5,22	7,20	95,40	18,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла (свежая), масло подсолнечное, соль)	60	0,00	4,66	4,87	63,90	2,28
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель (ранний), горох 1с, лук репчатый, морковь свежая, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, батон нарезной из муки в/с, соль)	180/10	3,09	1,91	18,57	96,07	2,06
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (филе минтая, морковь свежая, лук репчатый)	70	10,28	0,52	0,41	61,10	0,52
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (мясо говядина б/к (попатка), морковь свежая, лук репчатый)	50	10,22	7,70	0,29	133,45	0,12
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель (ранний), морковь свежая, лук репчатый, капуста свежая, масло подсолнечное, масло сливочное несоленое 82,5% жир, кабачки, капуста цветная, соль)	160	2,07	10,13	9,44	127,55	8,36
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) (аллергики) (картофель (ранний), капуста цветная, лук репчатый, кабачки, капуста свежая, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)	150	2,19	6,21	9,63	101,11	8,19
УСП	ТК №063	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (абрикосы сушеные (курага), сахар-песок, крахмал картофельный, кислота лимонная, вода питьевая)	180	0,68	0,09	29,23	103,81	0,25
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			720	19,67	18,55	97,52	580,43	13,47
Уплотненный полдник								
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (мясо говядина б/к (попатка), яйцо, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, соль)	70	12,59	11,15	0,11	176,66	0,00
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель (ранний), морковь свежая, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	150	2,44	2,94	9,26	73,81	5,77
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики) (картофель (ранний), масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	130	2,19	4,22	6,85	67,90	5,35
2008	437	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ (брусника, вода питьевая, сахар-песок)	180	0,00	0,00	10,65	42,57	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 №002	ГРУША СВЕЖАЯ (груши (свежие поздние))	100	0,40	0,34	10,39	47,24	2,01
УСП	ТК №016	ВАФЛИ (вафли)	20	0,36	0,66	15,46	70,80	0,00
Итого			535	16,78	15,22	54,27	439,58	7,78
Всего				48,67	54,47	231,15	1 585,93	46,66

Диетсестра

Ивушкина Е.А.