

Утверждаю



0561046-ГБОУ начальная школа-детский сад № 862 Кронштадтского района

/Новицкая Л.И./

МЕНЮ

15 июля 2024 г.

Дети ясли

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, 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	1,92	5,71	14,95	124,62	0,34
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
УСП	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	30	1,62	0,87	18,00	69,00	0,00
Итого			380	8,20	13,25	43,72	334,09	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№1 03	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	50	0,00	0,05	1,26	7,05	5,04
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	2,57	4,34	7,65	85,46	5,43
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель (ранний), молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5%жир, соль)	110	2,10	3,78	6,56	65,80	4,62
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	5,32	3,35	2,82	70,11	1,20
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	180	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
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	1,35	0,73	15,00	57,50	0,00
Итого			665	13,62	12,67	62,29	401,92	17,73
Уплотненный полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста свежая, мясо говядина б/к (лопатка), рис, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	150	9,62	12,12	11,38	211,64	18,17
УСП	ТК№0 49	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимоны (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	190	0,00	0,01	6,22	27,84	2,24
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	20	1,32	0,18	11,20	38,00	0,00
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука, сахар-песок, яйцо, дрожжи, вода питьевая, соль, творог 5% жир, ванилин, масло подсолнечное)	55	4,73	2,48	21,48	137,50	0,03
Итого			415	15,67	14,79	50,28	414,98	20,44
Всего				41,24	44,46	163,06	1 235,76	40,03

Диетсестра

Ивушкина Е.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ
15 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	7,68	22,33	179,40	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№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир)	180	3,09	4,60	16,19	141,83	0,98
Итого			440	11,25	17,92	62,79	474,45	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	6,98	4,99
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	3,22	6,92	8,43	119,56	5,67
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	5,85	2,99	3,10	70,83	1,18
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель (ранний), молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5%жир, соль)	150	2,87	4,82	8,91	87,07	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	14,00	47,50	0,00
УСП	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	35	1,89	1,02	21,00	80,50	0,00
Итого			735	16,45	16,26	74,49	490,44	19,54
Уплотненный полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста свежая, мясо говядина б/к (лопатка), рис, лук репчатый, масло подсолнечное, соль)	150	9,64	11,74	11,61	209,30	18,15
УСП	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимоны (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
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука, сахар-песок, яйцо, дрожжи, вода питьевая, соль, творог 5% жир, ванилин, масло подсолнечное)	50	4,10	1,70	21,57	126,60	0,03
Итого			430	15,73	13,72	56,90	423,98	20,74
Всего				47,93	52,40	202,30	1 490,59	42,98

Диетсестра

Ивушкина Е.А.