

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**20 августа 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>(сыр полутвердый, батон нарезной из муки в/с)</small>	30	2,77	3,89	12,00	89,75	0,09
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" <small>(рис, пшено, вода питьевая, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, сахар-песок, соль)</small>	135	2,64	5,69	17,07	137,10	0,53
УСП	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ <small>(чай черный, вода питьевая, сахар-песок, молоко 2,5% жир)</small>	180	1,41	2,19	9,32	72,03	0,51
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>6,82</b>	<b>11,77</b>	<b>38,39</b>	<b>298,83</b>	<b>1,13</b>
<b>II Завтрак</b>								
УСП	ТК№054	МАНДАРИН СВЕЖИЙ <small>(мандарины (свежие))</small>	100	0,82	0,20	7,65	38,77	38,77
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,82</b>	<b>0,20</b>	<b>7,65</b>	<b>38,77</b>	<b>38,77</b>
<b>Обед</b>								
УСП	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	50	0,00	0,04	0,73	5,61	2,16
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА <small>(картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, филе минтая, укроп (свежий))</small>	250/15/1	6,46	2,67	19,22	130,55	10,06
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ <small>(окорок куринный, масло сливочное несоленое 82,5% жир, морковь свежая, лук репчатый, рис, соль)</small>	130	9,90	14,72	23,18	275,58	0,90
	ТК№032	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ <small>(абрикосы сушеные (курага), сахар-песок, крахмал картофельный, кислота лимонная, вода питьевая)</small>	150	0,32	0,10	30,48	97,25	0,40
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	25	2,15	0,29	18,20	61,75	0,00
УСП	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной из муки в/с)</small>	25	1,35	0,73	15,00	57,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>646</b>	<b>20,18</b>	<b>18,55</b>	<b>106,81</b>	<b>628,24</b>	<b>13,52</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ <small>(мясо говядина б/к (лопатка), картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)</small>	150	12,11	10,31	13,41	214,74	6,77
2008	435	КЕФИР 2,5% <small>(кефир 2,5%)</small>	180	3,56	5,44	7,50	99,38	18,75
УСП	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	15	1,32	0,18	11,20	38,00	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" <small>(мука дрожжи, соль, сахар-песок, масло подсолнечное, яйцо, вода питьевая)</small>	55	3,50	3,92	26,90	160,38	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>20,49</b>	<b>19,85</b>	<b>59,01</b>	<b>512,50</b>	<b>25,52</b>
<b>Всего</b>				<b>48,31</b>	<b>50,37</b>	<b>211,86</b>	<b>1 478,39</b>	<b>78,94</b>

Диетсестра

Синичкина Л. В.

# МЕНЮ

20 августа 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр полутвердый, батон нарезной из муки в/с)	45	4,00	5,74	16,45	128,35	0,13
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") (рис, пшено, вода питьевая, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, сахар-песок, соль)	180	3,61	8,07	24,51	192,66	0,67
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") (аллергии) (рис, пшено, вода питьевая, масло сливочное несоленое 82,5% жир, сахар-песок, соль)	200	1,68	5,16	19,87	124,46	0,00
УСП	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)	180	1,00	1,56	10,48	65,44	0,40
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>8,61</b>	<b>15,37</b>	<b>51,44</b>	<b>386,45</b>	<b>1,20</b>
<b>II Завтрак</b>								
УСП	ТК №54	МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарины (свежие))	110	0,90	0,22	8,43	42,71	42,71
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии) (яблоки (свежие))	110	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>0,90</b>	<b>0,22</b>	<b>8,43</b>	<b>42,71</b>	<b>42,71</b>
<b>Обед</b>								
УСП	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты свежие)	45	0,00	0,09	1,72	10,85	11,30
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель (поздний), крупа перловая, морковь свежая, лук репчатый, огурцы соленые, масло сливочное несоленое 82,5% жир, вода питьевая, соль, мясо говядина б/к (лопатка), сметана 15% жир, лук зеленый)	200/10/9	3,13	3,60	12,89	102,53	5,29
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (мясо говядина б/к (лопатка), масло сливочное несоленое 82,5% жир, картофель (поздний), сухари панировочные, соль, лук репчатый)	200	11,71	12,30	33,21	300,20	15,73
УСП	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напитки витаминизированные сухие, вода питьевая)	180	0,00	0,00	1,35	5,62	0,46
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии) (соки фруктовые)	200	0,96	0,24	17,80	78,00	1,44
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	2,15	0,29	18,20	61,75	0,00
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	35	1,91	1,03	21,21	81,29	0,00
<b>Итого</b>			<b>704</b>	<b>18,90</b>	<b>17,31</b>	<b>88,58</b>	<b>562,24</b>	<b>32,78</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (печень говяжья, масло подсолнечное, мука, молоко 2,5% жир, лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, яйцо, соль)	80	12,45	8,92	9,13	192,92	0,55
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергии) (мясо говядина б/к (лопатка), картофель (поздний), лук репчатый, масло сливочное несоленое 82,5% жир, соль)	150	12,79	10,23	16,62	230,91	8,39
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь свежая, картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, соль, молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5% жир, мука, вода питьевая, сахар-песок, масло подсолнечное)	130	1,18	1,78	10,64	57,03	8,51
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% (ряженка 2,5% жир)	180	5,34	4,60	7,73	99,43	0,55
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука, молоко 2,5% жир, сахар-песок, масло подсолнечное, яйцо, дрожжи, соль, творог 5% жир)	70	5,91	6,08	28,99	209,74	0,13
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	2,15	0,29	18,20	61,75	0,00
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>27,03</b>	<b>21,67</b>	<b>74,69</b>	<b>620,87</b>	<b>9,74</b>
<b>Всего</b>				<b>55,44</b>	<b>54,57</b>	<b>223,14</b>	<b>1 612,27</b>	<b>86,43</b>