

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**29 августа 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  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>             |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012                       | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр полутвердый, батон нарезной из муки в/с)   | 35         | 2,50              | 3,44         | 11,40         | 81,89                         | 0,08           |
| 2008                       | 189           | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(рис, вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5%жир)   | 140        | 1,92              | 5,64         | 15,69         | 121,11                        | 0,32           |
| УСП                        |               | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(чай черный, вода питьевая, сахар-песок, молоко 2,5% жир)   | 180        | 1,20              | 1,88         | 8,65          | 64,41                         | 0,43           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>355</b> | <b>5,62</b>       | <b>10,96</b> | <b>35,74</b>  | <b>267,41</b>                 | <b>0,83</b>    |
| <b>II Завтрак</b>          |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008                       |               | ЙОГУРТ 2,5%<br>(йогурт фруктовый 2,5% жир)   | 180        | 4,08              | 4,08         | 7,35          | 92,11                         | 1,14           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>180</b> | <b>4,08</b>       | <b>4,08</b>  | <b>7,35</b>   | <b>92,11</b>                  | <b>1,14</b>    |
| <b>Обед</b>                |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008                       | 51            | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ<br>(картофель (поздний), свекла (свежая), морковь свежая, огурцы соленые, капуста квашеная, лук репчатый, масло подсолнечное)   | 60         | 0,22              | 5,63         | 4,08          | 69,91                         | 5,75           |
| 2008                       | 95            | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>(сметана 15% жир, капуста свежая, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, горошек зеленый (консерв), масло сливочное несоленое 82,5%жир, вода питьевая, соль, петрушка свежая, мясо говядина б/к (лопатка)) | 150/10/5   | 3,01              | 3,73         | 7,16          | 75,98                         | 5,31           |
| 2008                       | 256           | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ<br>(печень говяжья, мука, масло сливочное несоленое 82,5%жир, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, томат-паста)  | 50/30      | 9,16              | 7,75         | 4,95          | 139,35                        | 0,37           |
| 2012                       | 205           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ<br>(макарони в/с, соль, масло сливочное несоленое 82,5%жир)   | 110        | 2,70              | 3,59         | 21,23         | 124,84                        | 0,00           |
| УСП                        | ТК№0 27       | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(плоды шиповника, сахар-песок, вода питьевая)   | 150        | 0,00              | 0,14         | 9,48          | 46,63                         | 0,10           |
| УСП                        | ТК№0 03       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный)   | 20         | 1,26              | 0,17         | 10,64         | 36,10                         | 0,00           |
| УСП                        | ТК№0 04       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной из муки в/с)  | 25         | 1,24              | 0,67         | 13,80         | 52,90                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>610</b> | <b>17,59</b>      | <b>21,68</b> | <b>71,34</b>  | <b>545,71</b>                 | <b>11,53</b>   |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2013                       | 521           | СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ<br>(сельдь соленая неразделанная)   | 50         | 4,76              | 3,51         | 0,00          | 67,34                         | 0,37           |
| 2012                       | 321           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель (поздний), молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5%жир, соль)  | 110        | 1,77              | 3,87         | 13,83         | 93,60                         | 6,73           |
| 2008                       | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(компотная смесь (сухофрукты), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая)  | 195        | 0,00              | 0,00         | 4,84          | 19,35                         | 0,00           |
|                            |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный)   | 20         | 1,26              | 0,17         | 10,64         | 36,10                         | 0,00           |
|                            | ТК№0 18       | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье)   | 25         | 1,90              | 2,50         | 21,67         | 92,50                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>400</b> | <b>9,69</b>       | <b>10,05</b> | <b>50,98</b>  | <b>308,89</b>                 | <b>7,10</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |  |            | <b>36,98</b>      | <b>46,77</b> | <b>165,41</b> | <b>1 214,12</b>               | <b>20,60</b>   |

Диетсестра

Синичкина Л. В.

Утверждено

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

Директор  
Новицкая Л.И./

## МЕНЮ

29 августа 2024 г.

### Дети сад

| Сборник рецептур           | № техн. карты | Наименование блюда   | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |
|----------------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
|                            |               |  |            | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              |
| <b>Завтрак</b>             |               |  |            |                   |              |               |                               |              |
| 2012                       | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр полутвердый батон нарезной из муки в/с)  | 45         | 3,70              | 5,12         | 16,73         | 121,00                        | 0,11         |
| 2008                       | 189           | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(рис, вода питьевая, молоко 2,5% жир, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5%жир)   | 175        | 4,46              | 7,13         | 24,55         | 180,40                        | 0,44         |
| 2008                       | 189           | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики)<br>(рис, вода питьевая, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5%жир)  | 205        | 1,90              | 4,28         | 24,62         | 137,18                        | 0,00         |
| УСП                        | ТК №0 40      | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(чай черный, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)   | 180        | 0,85              | 1,34         | 9,65          | 59,04                         | 0,33         |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>400</b> | <b>9,01</b>       | <b>13,59</b> | <b>50,93</b>  | <b>360,44</b>                 | <b>0,88</b>  |
| <b>II Завтрак</b>          |               |  |            |                   |              |               |                               |              |
| УСП                        | ТК № 15       | ЙОГУРТ 2,5%<br>(йогурт фруктовый 2,5% жир)   | 190        | 4,31              | 4,31         | 7,77          | 97,35                         | 1,21         |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>190</b> | <b>4,31</b>       | <b>4,31</b>  | <b>7,77</b>   | <b>97,35</b>                  | <b>1,21</b>  |
| <b>Обед</b>                |               |  |            |                   |              |               |                               |              |
| 2008                       | 51            | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ<br>(лук репчатый, картофель (поздний), свекла (свежая), морковь свежая, огурцы соленые, капуста квашеная, масло подсолнечное, соль)   | 60         | 0,22              | 5,95         | 3,72          | 71,04                         | 4,99         |
| 2008                       | 95            | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>(окорок куриный, сметана 15% жир, капуста свежая, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, горошек зеленый (консерв), масло сливочное несоленое 82,5%жир, вода питьевая, петрушка свежая, соль) | 180/10/8   | 2,93              | 4,62         | 7,87          | 88,85                         | 5,92         |
| 2008                       | 95            | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (аллергики)<br>(мясо говядина б/к (лопатка), сметана 15% жир, капуста свежая, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, горошек зеленый (консерв), масло сливочное несоленое 82,5%жир, вода питьевая)                  | 250/15/5   | 3,32              | 6,16         | 11,80         | 110,40                        | 7,72         |
| 2008                       | 256           | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ<br>(печень говяжья, масло сливочное несоленое 82,5%жир, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, сахар-песок, томат-паста)   | 70/30      | 10,13             | 8,52         | 13,65         | 189,20                        | 0,34         |
| 2012                       | 205           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(макаронны в/с, соль, масло сливочное несоленое 82,5%жир)   | 130        | 3,27              | 1,69         | 25,81         | 132,48                        | 0,00         |
| 2008                       | 441           | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(плоды шиповника, сахар-песок, вода питьевая)   | 180        | 0,00              | 0,18         | 12,26         | 61,06                         | 0,14         |
| УСП                        | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный)   | 25         | 1,56              | 0,21         | 13,24         | 44,91                         | 0,00         |
| УСП                        | ТК №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной из муки в/с)  | 35         | 1,75              | 0,94         | 19,45         | 74,58                         | 0,00         |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>728</b> | <b>19,86</b>      | <b>22,11</b> | <b>96,00</b>  | <b>662,12</b>                 | <b>11,39</b> |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |              |
| 2013                       | 521           | СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ<br>(сельдь соленая неразделанная)   | 70         | 6,47              | 4,78         | 0,00          | 91,62                         | 0,20         |
| 2008                       | 252           | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)<br>(мясо говядина б/к (лопатка), морковь свежая, лук репчатый)   | 50         | 10,10             | 7,60         | 0,29          | 131,82                        | 0,12         |
| 2008                       | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель (поздний), молоко 2,5% жир, масло сливочное несоленое 82,5%жир, соль)  | 130        | 2,10              | 3,95         | 16,36         | 106,26                        | 7,95         |
| 2008                       | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(компотная смесь (сухофрукты), сахар-песок, кислота лимонная, вода питьевая)  | 200        | 0,00              | 0,00         | 11,73         | 46,90                         | 0,00         |
| УСП                        | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный)   | 25         | 1,56              | 0,21         | 13,24         | 44,91                         | 0,00         |
| УСП                        | ТК №0 18      | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье)   | 30         | 1,95              | 2,85         | 21,65         | 121,35                        | 0,00         |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>455</b> | <b>12,08</b>      | <b>11,79</b> | <b>62,98</b>  | <b>411,04</b>                 | <b>8,15</b>  |
| <b>Всего</b>               |               |  |            | <b>45,26</b>      | <b>51,80</b> | <b>217,68</b> | <b>1 530,95</b>               | <b>21,63</b> |

Диетсестра

Синичкина Л. В