

Утверждаю

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



МЕНЮ

1 сентября 2023 г.

Дети сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (батон нарезной из муки в/с, джем)	40	1,4	0,7	29	112	3,2
2008	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)	80	1	1,8	18,2	45	3,8
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное, масло сливочное несоленное 82,5%жир)	150	7,1	19,3	2,4	222	0,2
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5%жир)	150					0
УСП	ТК№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар-песок, молоко 2,5% жир)	175	2,9	4,5	20,7	157	1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный, вода питьевая, сахар-песок)	180/6					0
Итого			445	12,4	26,3	70,3	536	8,2
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА 2,5% (ряженка 2,5% жир)	156	4,5	3,9	6,5	84	0,5
Итого			156	4,5	3,9	6,5	84	0,5
Обед								
УСП	ТК№0 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	50			1,2	7	5
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА (картофель (поздний), макароны в/с, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленное 82,5%жир, вода питьевая, соль, мясо цыплят бройлеров (тушки), укроп (свежий))	180/10/1	3,3	4,1	12,2	102	4,9
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ (аллергии) (картофель (поздний) лук репчатый, масло сливочное несоленное 82,5%жир, вода питьевая, мясо говядина б/к (лопатка))	250/15					0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (мясо говядина б/к (лопатка), морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное несоленное 82,5%жир, мука, вода питьевая, соль)	75	10,3	9,8	3,5	162	0,6
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленное 82,5%жир)	130	5	4,1	37,7	190	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (соки фруктовые)	180		0,2	18,2	83	3,6
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	18	1,2	0,2	9,8	33	0
УСП	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной из муки в/с)	29	1,5	0,8	17,2	66	0
Итого			673	21,3	19,2	99,8	643	14,1
Уплотненный полдник								
2008	126	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ (капуста цветная, масло сливочное несоленное 82,5%жир)	115	1,6	4,1	6	52	0
УСП	049	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимонаы (свежие), вода питьевая, сахар-песок)	180			11,5	48	2
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии) (соки фруктовые)	200					0
УСП	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	29	1,9	0,3	16,3	55	0
2008	467	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука, соль, дрожжи, молоко 2,5% жир, масло подсолнечное)	50	3,4	3,5	26,4	156	0,1
УСП	ТК№0 20	БАНАН СВЕЖИЙ (бананы (свежие))	106	1,1	0,5	22,3	102	10,6
Итого			480	8	8,4	82,5	413	12,7
Всего				46,2	57,8	259,1	1676	35,5

Диетсестра

Ивушкина Е.А.