

# МЕНЮ

17 ноября 2023 г.  
Дети сад

| Сбор-ник рецеп-тур  | № техн. карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                        | Выход | Химический состав |         |              | Энерге-тическая цен-ность, ккал | Вита-мин С, мг |
|---------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|--------------|---------------------------------|----------------|
|                     |               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                                 |                |
| Завтрак             |               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                   |         |              |                                 |                |
| 2012                | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сливочное несоленое 82.5%жир, батон нарезной из муки в/с)                                                                                                                                                                                    | 40    | 1,89              | 4,74    | 20,76        | 106,58                          | 0,00           |
| 2008                | 10            | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО<br>(горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)                                                                                                                                                       | 45    | 0,52              | 2,03    | 9,66         | 33,31                           | 1,66           |
| 2008                | 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйцо, молоко 2.5% жир, соль, масло подсолнечное, масло сливочное несоленое 82.5%жир)                                                                                                                                                                | 140   | 6,67              | 17,72   | 2,36         | 206,61                          | 0,20           |
| 2008                | 181           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(аллергики)<br>(крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82.5%жир)                                                                                                                                                   | 150   | 8,49              | 6,89    | 38,55        | 250,08                          | 0,00           |
| УСП                 | ТК№043        | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао порошок, сахар-песок, молоко 2.5% жир, вода питьевая)                                                                                                                                                                                           | 180   | 1,47              | 2,31    | 11,70        | 86,11                           | 0,46           |
| 2012                | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)<br>(чай черный, вода питьевая, сахар-песок)                                                                                                                                                                                                     | 180/6 | 0,00              | 0,00    | 8,40         | 34,00                           | 0,00           |
| Итого               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 405   | 10,55             | 26,80   | 44,48        | 432,61                          | 2,32           |
| II Завтрак          |               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                   |         |              |                                 |                |
| 2008                | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(соки фруктовые)                                                                                                                                                                                                                                          | 179   | 0,00              | 0,18    | 18,09        | 82,38                           | 3,58           |
| Итого               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 179   | 0,00              | 0,18    | 18,09        | 82,38                           | 3,58           |
| Обед                |               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                   |         |              |                                 |                |
|                     | ТК№015        | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы свежие)                                                                                                                                                                                                                                          | 44    | 0,40              | 0,00    | 1,30         | 7,00                            | 2,00           |
| 2008                | 88            | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ<br>(сметана 15% жир, капуста квашеная, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82.5% жир, вода питьевая, мясо говядина б/к (попалка), чеснок свежий, соль) | 200/5 | 3,32              | 5,68    | 6,19         | 97,69                           | 6,73           |
| 2008                | 88            | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (аллергики)<br>(сметана 15% жир, капуста квашеная, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82.5% жир, вода питьевая)                                                  | 200/5 | 2,24              | 3,36    | 5,60         | 61,60                           | 10,40          |
| 2008                | 312           | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ<br>(окорок куриный, масло подсолнечное, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, сахар-песок)                                                                                                                                        | 80    | 8,04              | 13,74   | 0,00         | 173,47                          | 0,55           |
| 2008                | 252           | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)<br>(мясо говядина б/к (попалка), морковь свежая, лук репчатый)                                                                                                                                                                                  | 50    | 12,66             | 8,51    | 0,00         | 128,62                          | 0,00           |
| 2012                | 205           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(макароны в/с, соль, масло сливочное несоленое 82.5%жир)                                                                                                                                                                                   | 120   | 3,41              | 2,68    | 26,95        | 144,95                          | 0,00           |
| 2008                | 181           | РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)<br>(рис, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82.5%жир)                                                                                                                                                                                | 155   | 4,16              | 5,89    | 44,45        | 247,65                          | 0,00           |
| УСП                 | ТК№022        | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ<br>(напитки витаминизированные сухие, вода питьевая)                                                                                                                                                                                           | 180   | 0,00              | 0,00    | 0,97         | 4,04                            | 0,33           |
| 2008                | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)<br>(соки фруктовые)                                                                                                                                                                                                                              | 179   | 0,90              | 0,23    | 16,69        | 73,13                           | 1,35           |
| УСП                 | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный)                                                                                                                                                                                                                | 21    | 1,37              | 0,18    | 11,63        | 39,46                           | 0,00           |
| УСП                 | ТК №004       | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной из муки в/с)                                                                                                                                                                                                                         | 40    | 2,18              | 1,17    | 24,18        | 92,71                           | 0,00           |
| Итого               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 690   | 18,72             | 23,45   | 71,22        | 589,32                          | 9,61           |
| Уплотненный полдник |               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                   |         |              |                                 |                |
| 2008                | 129           | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ<br>СОУСЕ<br>(морковь свежая, картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, кабачки, сахар-песок, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, капуста цветная)                                                            | 155   | 1,81              | 1,14    | 15,70        | 81,10                           | 7,75           |
| 2008                | 129           | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ (аллергики)<br>(картофель (поздний), капуста свежая, горошек зеленый (консерв), кабачки, сахар-песок)                                                                                                                                                  | 145   | 1,65              | 0,32    | 13,70        | 58,32                           | 8,86           |
| 2008                | 435           | РЯЖЕНКА<br>(ряженка 2.5% жир)                                                                                                                                                                                                                                             | 199   | 5,95              | 1,98    | 8,33         | 79,32                           | 0,99           |
| 2012                | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)<br>(чай черный, вода питьевая, сахар-песок)                                                                                                                                                                                                     | 180/6 | 0,00              | 0,00    | 8,40         | 34,00                           | 0,00           |
| УСП                 | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный)                                                                                                                                                                                                                | 21    | 1,37              | 0,18    | 11,63        | 39,46                           | 0,00           |
| 2008                | 453           | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ<br>(мука, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82.5%жир, яйцо, соль, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное, творог 9% жир)                                                                                                                      | 65    | 6,67              | 5,58    | 34,03        | 224,54                          | 0,06           |
| Итого               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 440   | 15,80             | 8,88    | 69,69        | 424,42                          | 8,80           |
| Всего               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | 45,07             | 59,31   | 203,48       | 1 498,73                        | 24,31          |

Диетсестра

Ивушкина Е.А.

Утверждаю

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

# МЕНЮ

17 ноября 2023 г.

## Дети ясли

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                   | Выход    | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сливочное несоленое 82,5%жир. батон нарезной из муки в/с)                                                                                                                                                                                               | 35       | 1,35              | 8,95       | 14,48            | 115,00                                             | 0,00                  |
| 2008                          | 10                  | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО<br>(горошек зеленый (консерв), масло подсолнечное, петрушка свежая)                                                                                                                                                                  | 35       | 0,42              | 1,64       | 7,80             | 26,97                                              | 3,25                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйцо, молоко 2,5% жир, соль, масло подсолнечное)                                                                                                                                                                                                               | 105      | 6,74              | 13,57      | 1,96             | 174,54                                             | 0,16                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(аллергии)<br>(крупа гречневая, вода питьевая, соль, масло сливочное несоленое 82,5%жир)                                                                                                                                                               | 150      | 8,49              | 6,89       | 38,55            | 250,08                                             | 0,00                  |
| УСП                           | ТК№0<br>43          | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао порошок, сахар-песок, молоко 2,5% жир, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                      | 180      | 1,81              | 2,83       | 10,95            | 92,04                                              | 0,56                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 355      | 10,32             | 26,99      | 35,19            | 408,55                                             | 3,97                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(соки фруктовые)                                                                                                                                                                                                                                                     | 150      | 0,00              | 0,15       | 15,15            | 69,00                                              | 3,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 150      | 0,00              | 0,15       | 15,15            | 69,00                                              | 3,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               |                     | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы свежие)                                                                                                                                                                                                                                                     | 35       | 0,30              | 0,00       | 1,00             | 5,60                                               | 1,60                  |
| 2008                          | 88                  | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ<br>(капуста квашеная, картофель (поздний), морковь свежая, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное несоленое 82,5%жир, вода питьевая, соль, мясо говядина б/к (лопатка), сметана 15% жир)                            | 150/15/3 | 3,86              | 4,62       | 5,01             | 87,66                                              | 5,48                  |
| 2008                          | 312                 | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ<br>(окорок куриный, масло подсолнечное, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль, сахар-песок)                                                                                                                                                   | 75       | 6,38              | 12,56      | 6,37             | 180,54                                             | 0,43                  |
| 2008                          | 252                 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)<br>(мясо говядина б/к (лопатка), морковь свежая, лук репчатый)                                                                                                                                                                                              | 50       | 12,63             | 8,48       | 0,00             | 128,27                                             | 0,00                  |
| 2012                          | 205                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С<br>МАСЛОМ<br>(макароны в/с, соль, масло сливочное несоленое 82,5%жир)                                                                                                                                                                                  | 110      | 2,78              | 3,61       | 21,91            | 128,12                                             | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК<br>(соки фруктовые)                                                                                                                                                                                                                                                              | 200      | 0,00              | 0,20       | 20,20            | 92,00                                              | 4,00                  |
| УСП                           | ТК№0<br>03          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный)                                                                                                                                                                                                                           | 16       | 1,06              | 0,14       | 8,96             | 30,40                                              | 0,00                  |
| УСП                           | ТК№0<br>03          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной из муки в/с)                                                                                                                                                                                                                                    | 30       | 1,62              | 0,87       | 18,00            | 69,00                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 634      | 16,00             | 22,00      | 81,45            | 593,32                                             | 11,51                 |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 129                 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ<br>СОУСЕ<br>(морковь свежая, картофель (поздний), горошек зеленый (консерв), капуста свежая, сахар-песок, кабачки, мука, вода питьевая, сметана 15% жир, соль)                                                                                        | 135      | 1,27              | 0,99       | 15,60            | 78,03                                              | 6,08                  |
| 2008                          | 349                 | РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)<br>(аллергии)<br>(картофель (поздний), кабачки, капуста свежая, капуста цветная, горошек зеленый (консерв), лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное, мука, морковь (молодая), томат-паста, соль, сахар-песок, масло сливочное несоленое 82,5%жир) | 145      | 1,17              | 5,66       | 11,84            | 90,55                                              | 7,82                  |
| 2008                          | 435                 | РЯЖЕНКА<br>(ряженка 2,5% жир)                                                                                                                                                                                                                                                        | 199      | 5,94              | 1,98       | 8,32             | 79,23                                              | 0,99                  |
|                               |                     | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)<br>(чай черный, вода питьевая, сахар-песок)                                                                                                                                                                                                                 | 150/5    | 0,00              | 0,00       | 7,00             | 28,00                                              | 0,80                  |
| УСП                           | ТК№0<br>03          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный)                                                                                                                                                                                                                           | 22       | 1,46              | 0,19       | 12,32            | 41,80                                              | 0,00                  |
| 2014                          | 249                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ<br>(мука, сахар-песок, яйцо, дрожжи, вода питьевая, соль, творог 9% жир, ванилин, масло подсолнечное)                                                                                                                                                            | 70       | 5,52              | 3,75       | 22,58            | 158,32                                             | 0,03                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 426      | 14,19             | 6,91       | 58,82            | 357,38                                             | 7,10                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          | 40,51             | 56,05      | 190,61           | 1 428,25                                           | 25,58                 |

Диетсестра

Ивушкина Е.А.