

# МЕНЮ

21 декабря 2022 г.

0-3 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5	5,1		67	0,1
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	10,7	20,4	191	0,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150/12/7	0,2		10,1	41	0,04
2008		БАТОН	40					0
Итого			419	13,7	20,4	30,8	362	0,54
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО, ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	616/100	3,1	2,7	78,8	369	62,2
Итого			716	3,1	2,7	78,8	369	62,2
<b>Обед</b>								
		КУКУРУЗА КОНС.	42					0
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/20	6,4	12,2	8	166	11,3
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	65/25	8,9	16,3	8,2	215	0,7
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	95	1,3	19,5	17,8	252	0,5
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,8	0,2	14,9	65	3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			647	19,4	48,5	61,6	759	15,5
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	104	3,1	3,4	5	64	0,6
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ МОЛОКОМ	175	10,1	17,7	44,4	376	0,2
Итого			279	13,2	21,1	49,4	440	0,8
<b>Ужин</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	8	3
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	155	12,5	18,3	26,4	320	13,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			9,7	39	0
2008		БАТОН	40					0
Итого			405	13	18,4	37,1	367	16,1
<b>II Ужин</b>								
2008	435	СНЕЖОК	121	3	3,1	13,3	93	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			171	6,8	8	50,5	302	0
Всего				69,2	119,1	308,2	2599	95,14

Мед сестра Куц С. В. Сахарова Е. Ю. Мясникова Н. Н. Куц С. В.Повар Платонова Е. С. Киселева В. М.

Утверждаю

Директор

ГУ ЯО Петровский детский дом

Царёва Л.А./

**МЕНЮ**

21 декабря 2022 г.

3-7 лет

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>								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	22	5,6	5,8		76	0,2
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,7	4,4	17,9	132	0,5
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	45	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7			18,1	73	0
2008		БАТОН	52					0
<b>Итого</b>			541	15,4	14,8	36,3	344	0,7
<b>II Завтрак</b>								
2008		АПЕЛЬСИН	97	0,9	0,2	7,9	42	58,3
<b>Итого</b>			97	0,9	0,2	7,9	42	58,3
<b>Обед</b>								
		КУКУРУЗА КОНС	42					0
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200/20/10	6,9	8,7	8	139	11,2
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	200	11,6	14,5	17,8	249	0,8
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,3	3,6	3,1	47	0,1
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	224	1	0,2	19,8	86	4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,4	19,1	92	0
<b>Итого</b>			791	22,8	27,4	67,8	613	16,1
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	154	4,6	5	7,4	95	0,8
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ МОЛОКОМ	245	5,8	7,5	50,5	291	0,2
<b>Итого</b>			399	10,4	12,5	57,9	386	1
<b>Ужин</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	52	0,4	0,1	0,9	7	2,6
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	215	14,5	21,5	35,3	393	17,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			17	68	0
2008		БАТОН	52					0
<b>Итого</b>			519	14,9	21,6	53,2	468	20,1
<b>II Ужин</b>								
2008	435	СНЕЖОК	182	4,5	4,7	20	140	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	46	3,5	4,5	34,4	193	0
<b>Итого</b>			228	8	9,2	54,4	333	0
<b>Всего</b>				72,4	85,7	277,5	2186	96,2

Мед сестра

*Куца*

Сахарова Е.Ю. Мясникова Н.Н. Куц С.В.

Повар

Платонова Е. С. Киселева В.М.

Утверждаю

Директор  
 ГУ ЯО Петровский детский дом  
 \_\_\_\_\_ /Царёва Л.А./

**МЕНЮ**  
 21 декабря 2022 г.

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	22	5,6	5,8		76	0,2
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,8	5	19	142	0,5
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	45	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15/7			17	68	0
2008		БАТОН	115					0
Итого			589	15,5	15,4	36,3	349	0,7
<b>II Завтрак</b>								
2008		АПЕЛЬСИН	97	0,9	0,2	7,9	42	58,4
Итого			97	0,9	0,2	7,9	42	58,4
<b>Обед</b>								
		КУКУРУЗА КОНС.	42					0
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И С МЯСОМ	250/20	7,1	9,6	9,7	154	13,7
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	200/50	12,3	14,4	22	268	0,8
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,3	2,9	2,8	38	0,1
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	224	1	0,2	19,8	86	4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	91	6	0,8	38,6	186	0
Итого			927	26,7	27,9	92,9	732	18,6
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	245	5,7	7,4	49,9	287	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	156	4,7	5	7,5	95	0,8
Итого			401	10,4	12,4	57,4	382	1
<b>Ужин</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	52	0,4	0,1	0,9	7	2,6
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	270	16	20,1	46,5	432	22,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			17	68	0
2008		БАТОН	115					0
Итого			637	16,4	20,2	64,4	507	25
<b>II Ужин</b>								
2008	435	СНЕЖОК	242	6,1	6,3	26,7	187	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	46	3,5	4,5	34,4	193	0
Итого			288	9,6	10,8	61,1	380	0
Всего				79,5	86,9	320	2392	103,7

Мед сестра Куц С.В. Сахарова Е.Ю. Мясникова Н.Н. Куц С.В.

Повар Платонова Е.С. Киселева В.М.