

Утверждаю

Директор
 ГУ ЯО Петровский детский дом
 _____ /Царёва Л.А./

МЕНЮ

20 ноября 2022 г.

3-7 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	190	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	235	7,6	10,3	34	259	0,8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	240	8,4	7,1	14,1	157	0,8
2008		БАТОН	47					0
Итого			532	16,1	25,7	48,2	491	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	236	1	0,2	19,8	86	4
Итого			236	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2008		ЛУК РЕПЧАТЫЙ РЕЗАННЫЙ ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	35	0,7	0,1	2,9	17	3,7
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И С МЯСОМ	200/20	7,6	7,8	18,8	176	6,5
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	245/5	15,9	20,8	19,3	330	30
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200/15	0,3	0,1	19,7	81	6,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			770	27,8	29,2	81,9	706	46,9
Полдник								
2008		ВАФЛИ	78	2,2	2,6	60,3	276	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/12/7	0,2		14,1	59	1,72
2008		АПЕЛЬСИН	133	1,2	0,3	10,8	57	79,8
Итого			415	3,6	2,9	85,2	392	81,52
Ужин								
2008	228	РЫБА ОТВАРНАЯ	80	15,5	0,9	0,5	73	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	225/5	6,7	9,2	33,2	243	14,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/18			17,5	70	0
2008		БАТОН	47					0
Итого			575	22,2	10,1	51,2	386	15,1
II Ужин								
2008		КЕФИР	213	6,8	6,4	8,5	121	0
Итого			213	6,8	6,4	8,5	121	0
Всего				77,5	74,5	294,8	2182	149,12

Мед.сестра

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

20 ноября 2022 г.

7-11 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	185	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	210	8	13,5	34,1	289	0,8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	240	6,8	6,1	14,7	143	0,8
2008		БАТОН	104					0
Итого			564	14,9	27,9	48,9	507	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	236	1	0,2	19,8	86	4
Итого			236	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ЛУК РЕЗАННЫЙ	55	0,6		2,3	13	2,7
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И С МЯСОМ	250/20	8,2	7,1	22,9	188	7,8
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	110	16,1	20,2	18,7	320	30,2
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2		19,4	80	4,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	100	6,6	0,9	42,1	203	0
Итого			735	31,7	28,2	105,4	804	45,1
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/12	0,2		12,8	54	1,32
2008		ВАФЛИ	47	1,3	1,6	36,4	167	0
2008		АПЕЛЬСИН	133	1,2	0,3	10,8	57	79,9
Итого			377	2,7	1,9	60	278	81,22
Ужин								
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	55	10,9	0,6	0,4	51	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	220	6,2	8,4	32,5	232	14,6
2008	440	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			12,4	50	0
2008		БАТОН	104					0
Итого			579	17,1	9	45,3	333	15
II Ужин								
2008	435	КЕФИР	250	8	7,5	10	142	0
Итого			250	8	7,5	10	142	0
Всего				75,4	74,7	289,4	2150	146,92

Мед.сестра

Сахарова Е.Ю. Мясникова Н.Н. Куц С.В.

Повар

Платонова Е. С. Киселева В.М.