

Утверждаю

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

МЕНЮ

4 января 2023 г.


0-3 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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,9	3,8		53	0
2008	209	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	160	5,8	5	33,2	202	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/12/7	0,2		10,2	43	1,42
2008		БАТОН	35					0
Итого			419	15	13,4	43,7	361	1,42
II Завтрак								
2008		БАНАН, ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	98/100	2,1	0,7	39	174	10,4
Итого			198	2,1	0,7	39	174	10,4
Обед								
2008	56	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,1	9,7	5	113	3
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/20	6,1	12,2	7,2	162	9,8
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	65/25	8,9	16,3	8,2	215	0,7
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	90	1,7	9	6,6	112	1,84
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	14,9	65	3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			640	20,6	47,7	54,6	728	18,34
Полдник								
2008	479	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	190	15,7	27,9	38,3	464	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	152	4,5	4,9	7,3	93	0,8
Итого			342	20,2	32,8	45,6	557	0,8
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	230/30	9,4	20,3	40,9	399	0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150/12	0,1	0,1	11,3	47	0,7
2008		БАТОН	35					0
Итого			457	9,5	20,4	52,2	446	0,7
II Ужин								
2008	435	КЕФИР	150	4,8	4,5	6	86	0
Итого			150	4,8	4,5	6	86	0
Всего				72,2	119,5	241,1	2352	31,66

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
/Царева Л.А./

МЕНЮ

4 января 2023 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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5,3	5		70	0
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155/6	5,6	4,8	31,9	194	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,1	16,4	67	3,24
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008		БАТОН	45					0
Итого			488	16,3	14,5	48,6	394	3,24
II Завтрак								
2008		ФРУКТ	200	3	1	42	192	20
Итого			200	3	1	42	192	20
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	31	0,3	0,1	1,2	7	7,7
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	7,1	11,6	8,9	170	12
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	150	22	23,4	12,4	347	0,6
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	5	3,7	62	1,02
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			761	34,6	40,7	67,2	774	25,32
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	15,3	7,6	42,6	262	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	122	1,1
Итого			300	21,2	14,1	52,2	384	1,2
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	200/50	5,1	12,2	37,3	294	0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200/20	0,2	0,2	23,2	96	1,6
2008		БАТОН	45					0
Итого			515	5,3	12,4	60,5	390	1,6
II Ужин								
2008	435	КЕФИР	150	4,8	4,5	6	86	0
Итого			150	4,8	4,5	6	86	0
Всего				85,2	87,2	276,5	2220	51,36

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

4 января 2023 г.

7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5,3	5		70	0
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,6	4,8	31,9	194	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	3
2008		БАТОН	100					0
Итого			522	16,3	14,5	47,4	389	3
II Завтрак								
2008		ГРУША	200	0,8	0,6	20,6	94	10
Итого			200	0,8	0,6	20,6	94	10
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	30					0
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И С МЯСОМ	300/20	8,4	10	10,2	166	14,4
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	150/50	23,1	28,3	16,8	413	0,62
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	5	3,7	62	1,02
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0
Итого			900	40	44,4	92,9	931	20,04
Полдник								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	6,1	3,9	33,9	194	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	4,9	7,2	92	0,8
Итого			250	10,6	8,8	41,1	286	0,8
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	3,3	10,5	34,6	246	0
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,8	2	3,5	41	0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	3
2008		БАТОН	100					0
Итого			550	4,2	12,6	64,5	395	3
II Ужин								
2008	435	КЕФИР	200	6,4	6	8	114	0
Итого			200	6,4	6	8	114	0
Всего				78,3	86,9	274,5	2209	36,84

Мед сестра

Сахарова Е.Ю. Мясникова Н.Н. Куц С.В.

Повар

Платонова Е. С. Киселева В.М.