

Утверждаю

Директор

ГУ ЯО Петровский детский дом

/Царёва Л.А./

МЕНЮ

13 января 2023 г.

0-3 лет

Сборник рецептов	№ 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,8	18,9	2	220	0,1
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/12	3	3,1	14,5	98	0,22
2008		БАТОН	31					0
Итого			313	13,9	30,3	16,6	393	0,32
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ, ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	155/100	1,4	0,4	34,1	146	3,7
Итого			255	1,4	0,4	34,1	146	3,7
Обед								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	16	0,5		1,1	6	0,6
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/20	2	4,4	16,1	113	8,1
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ МЯСНОЕ ПЮРЕ	60	10,2	13,1	6,5	184	0,3
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	155	2,4	4,4	25,1	149	0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150/12	0,1	0,1	11,8	49	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			643	17,2	22,3	73,3	562	9,9
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ	165	7,1	23,2	47,2	425	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	152	4,7	4,9	7,3	93	0,4
2008		ЯБЛОКИ	123	0,5	0,5	12,1	58	12,3
Итого			440	12,3	28,6	66,6	576	12,9
Ужин								
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	13,7	11,8	0,3	163	0,7
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	145	3	13,4	18,4	205	11,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150/12	0,1		9,9	40	0,02
2008		БАТОН	31					0
Итого			388	16,8	25,2	28,6	408	12,12
II Ужин								
2008	435	СНЕЖОК	156	3,9	4,1	17,2	121	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	55	4,1	5,4	40,9	229	0
Итого			211	8	9,5	58,1	350	0
Всего				69,6	116,3	277,3	2435	38,94

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

13 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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,7	19,2	1,9	223	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200/5	5,2	4,6	10,9	108	0,2
2008		БАТОН	40					0
Итого			355	16	32,1	12,9	406	0,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	206	1	0,2	19,8	86	4
Итого			206	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	27	0,8	0,1	1,6	10	1,1
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/25	2	4	16,3	110	8,1
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	110	1,1	5,4	5,1	73	0,5
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,2	3,2	3	42	0,1
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	155/5	3,7	5	39,1	216	0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТ.С	200/12	0,2	0,2	16,5	70	2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,1	0,4	19,8	95	0
Итого			829	11,1	18,3	101,4	616	11,8
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	165/20	5,1	11,3	45,3	302	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	167	5,1	5,5	8,1	103	0,4
2008		ЯБЛОКИ	242	1	1	23,7	114	24,2
Итого			594	11,2	17,8	77,1	519	24,8
Ужин								
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	13,7	11,8	0,2	162	0,7
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150/5	4,1	11,7	21,6	208	22
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,1		12	49	0,02
2008		БАТОН	40					0
Итого			445	17,9	23,5	33,8	419	22,72
II Ужин								
2008		СНЕЖОК	177	4,4	4,6	19,5	136	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	46	3,4	4,5	33,9	190	0
Итого			223	7,8	9,1	53,4	326	0
Всего				65	101	298,4	2372	63,62

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

13 января 2023 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		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,7	19,2	1,9	223	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200/15	5,2	4,6	10,9	108	0,2
2008		БАТОН	89					0
Итого			424	16	32,1	12,9	406	0,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	206	1	0,2	19,8	86	4
Итого			206	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
к/к	к/к	ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАН.	27	0,8	0,1	1,6	10	1,1
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/25	2,5	3,1	20,2	120	10,1
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	125	1,2	6,5	5,8	86	0,5
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,2	3,2	3	42	0,1
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	185/7	4,4	5,9	46,4	257	0
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТ С	200/12	0,2	0,2	16,5	70	2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	85	6	0,8	38,6	186	0
Итого			966	15,3	19,8	132,1	771	13,8
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	165/20	5,2	19,4	45,4	375	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	167	5,1	5,5	8,1	103	0,4
2008		АПЕЛЬСИНЫ	43	0,4	0,1	3,5	18	25,7
Итого			395	10,7	25	57	496	26,3
Ужин								
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	13,7	11,8	0,2	162	0,7
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	175	4,2	10,7	22,7	204	22,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/12	0,1		12	49	0,02
2008		БАТОН	89					0
Итого			511	18	22,5	34,9	415	23,02
II Ужин								
2008	435	СНЕЖОК	177	4,4	4,6	19,5	136	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	55	4,1	5,4	40,9	229	0
Итого			232	8,5	10	60,4	365	0
Всего				69,5	109,6	317,1	2539	67,42

Мед.сестра

Сахарова Е.Ю. Мясникова Н.Н. Куц С.В.

Повар

Платонова Е.С. Киселева В.М.