

Утверждаю

Директор
ГУ ЯО Петровский детский дом
/Царева Л.А./

МЕНЮ

15 января 2023 г.

3-7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	10	27,6	227	0,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/15	5,1	5,2	24	165	0,4
2008		БАТОН	46					0
Итого			471	11,8	23,5	51,7	467	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	206	1	0,2	19,8	86	4
Итого			206	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И С МЯСОМ	200/20	7,5	8,4	17	173	5,7
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	210/5	12,4	16,8	14,8	263	20,2
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200/20	0,1		16,1	66	3,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,4	19,8	95	0
Итого			752	23,5	25,7	68,6	604	31,8
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	46	2,7	2,1	34,2	167	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/20/7	0,2		19,8	81	1,22
2008		ЯБЛОКО	178	0,7	0,7	17,4	84	17,8
Итого			436	3,6	2,8	71,4	332	19,02
Ужин								
2008	228	РЫБА ОТВАРНАЯ	70	13,2	0,8	0,5	62	0,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160/5	3,4	6	22,3	157	10,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200/20			15	60	0
2008		БАТОН	46					0
Итого			501	16,6	6,8	37,8	279	11,1
II Ужин								
2008		СНЕЖОК	157	3,9	4,1	17,2	121	0
Итого			157	3,9	4,1	17,2	121	0
Всего				60,4	63,1	266,5	1889	66,62

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

15 января 2023 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 МОЛОКОМ	210	4,8	10,8	24,7	215	0,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,1	2	19,2	104	0,2
2008		БАТОН	102					0
Итого			522	7	21,1	44	394	0,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	206	1	0,2	19,8	86	4
Итого			206	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И С МЯСОМ	250/20	8,1	7,4	21,1	184	6,9
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	90	12,4	18	14,8	273	20,2
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,1		16,1	66	3,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	91	6	0,8	38,6	186	0
Итого			701	27	26,3	91,5	716	33
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15			15,1	62	0,8
2008		ПРЯНИКИ	25	1,5	1,2	18,8	92	0
2008		ЯБЛОКО	178	0,7	0,7	17,4	84	17,8
Итого			403	2,2	1,9	51,3	238	18,6
Ужин								
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	80	15,1	0,9	0,6	70	0,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	195	4,2	6,3	26,6	180	12,7
2008	440	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			15	60	0
2008		БАТОН	102					0
Итого			577	19,3	7,2	42,2	310	13,2
II Ужин								
2008	435	СНЕЖОК	209	5,2	5,4	23	161	0
Итого			209	5,2	5,4	23	161	0
Всего				61,7	62,1	271,8	1905	69,2

Мед.сестра

Сахарова Е.Ю. Мясникова Н.Н. Куц С.В.

Повар

Платонова Е. С. Киселева В.М.