

МЕНЮ
18 января 2023 г.

0-3 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								
			20	5	5,1		67	0,1
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)						
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,1	14,2	15,1	202	0,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	150/12/7	2,8	2,9	14,3	95	0,52
2008		БАТОН	32					0
2008			411	16	26,8	29,7	427	1,02
Итого								
II Завтрак								
2008		КИВИ, ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	100/100	0,6	0,2	18,4	80	0,6
			200	0,6	0,2	18,4	80	0,6
Итого								
Обед								
2008	56	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	1	4,9	4,7	68	2,9
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/20	6,9	16,7	6,9	206	10,1
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	60/25	10,7	13,5	5	184	0,8
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	70	1,3	6,9	5,1	86	1,42
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	155	0,8	0,2	14,9	65	3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
2008			615	23	42,5	51,4	680	18,22
Итого								
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	95	2,8	3,1	4,6	58	0,5
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТ. СОУСОМ	165	4,1	10,1	12,1	164	0
			260	6,9	13,2	16,7	222	0,5
Итого								
Ужин								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	200	14,2	23,9	31,6	399	16,7
2008	438	НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНА	150/12	0,2		11,1	46	4,2
2008		БАТОН	32					0
2008			394	14,4	23,9	42,7	445	20,9
Итого								
II Ужин								
2008	435	КЕФИР ПЕЧЕНЬЕ	115	5,4	5,8	22,5	166	0
			115	5,4	5,8	22,5	166	0
Итого								
Всего				66,3	112,4	181,4	2020	41,24

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

18 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)	28	7,2	7,3		96	0,2
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,3	6,5	16,6	143	0,5
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200/15/7	2,7	2,9	19,6	116	0,5
2008		БАТОН	41					0
Итого			531	19,3	21,3	36,5	418	1,2
II Завтрак								
2008		КИВИ	100					0
Итого			100					0
Обед								
2008	56	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2	8,4	9,4	123	5,5
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	200/20/10	7,5	19,6	8,3	257	10,6
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	150	11,6	14,6	12,5	227	0,6
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	55	1	5,3	3,9	67	1,09
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	207	1	0,2	19,8	86	4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	59	3,9	0,5	24,8	120	0
Итого			801	27	48,6	78,7	880	21,79
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	142	4,2	4,7	6,8	87	0,8
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТ. СОУСОМ	290	4	11,2	27,5	243	0
Итого			432	8,2	15,9	34,3	330	0,8
Ужин								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	195	13,7	24,2	31,3	398	16,2
2008	438	НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНА	200/20	0,2		16,8	70	5
2008		БАТОН	41					0
Итого			456	13,9	24,2	48,1	468	21,2
II Ужин								
2008	435	КЕФИР ПЕЧЕНЬЕ	175	8,2	8,8	34,6	253	0
Итого			175	8,2	8,8	34,6	253	0
Всего				76,6	118,8	232,2	2349	44,99

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

18 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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	28	7,2	7,3		96	0,2
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5	7,3	17,6	158	0,6
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	185/15/7	2,7	2,9	19,6	116	0,5
2008		БАТОН	92					0
Итого			567	20	22,1	37,5	433	1,3
II Завтрак								
2008		КИВИ	100					0
Итого			100					0
Обед								
2008	56	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2	8,4	9,4	123	5,5
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/20	7,8	23,1	10,1	296	13
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	200/50	13,4	16,2	27,6	309	0,7
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	55	1	5,3	3,9	67	1,09
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	207	1	0,2	19,8	86	4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	117	7,8	1	49,7	239	0
Итого			999	33	54,2	120,5	1120	24,29
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТ. СОУСОМ	290	4	11,2	27,5	243	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	142	4,2	4,7	6,8	87	0,8
Итого			432	8,2	15,9	34,3	330	0,8
Ужин								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	245	14,9	28,5	39	472	20,1
2008	438	НАПИТОК АПЕЛЬСИНА	200	0,2		16,8	70	5
2008		БАТОН	92					0
Итого			537	15,1	28,5	55,8	542	25,1
II Ужин								
2008	435	КЕФИР ПЕЧЕНЬЕ	235	10	10,5	36,9	285	0
Итого			235	10	10,5	36,9	285	0
Всего				86,3	131,2	285	2710	51,49

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

Повар Платонова Е.О. Киселева В.М.