

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 января 2023 г.

0-3 лет

| Сборник рецептов | № 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 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ | 155 | 4,4 | 7,2 | 27,2 | 192 | 0,5 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150/12 | 2,8 | 2,9 | 14,3 | 95 | 0,52 |
| 2008 | | БАТОН | 27 | | | | | 0 |
| Итого | | | 354 | 7,3 | 18,4 | 41,6 | 362 | 1,02 |
| 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 | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 37 | 0,3 | | 0,9 | 5 | 3,7 |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ | 150/20 | 5,8 | 7,5 | 9,1 | 128 | 5,7 |
| 2008 | 261 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (СОТЭ) | 50/50 | 11,9 | 15,4 | 3,5 | 213 | 8,6 |
| 2008 | 209 | ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ | 160 | 5,8 | 5 | 33,2 | 202 | 0 |
| 2008 | 438 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТ.С | 150/12 | 0,1 | 0,1 | 11,3 | 47 | 0,7 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ батон йодированный | 35/16 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71 | 0 |
| Итого | | | 680 | 26,2 | 28,3 | 72,8 | 666 | 18,7 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 150 | 1,6 | 5,1 | 10,1 | 95 | 7,1 |
| 2008 | | БАТОН | 23 | | | | | 0 |
| | | КИВИ | 100 | | | | | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,1 | | 9,9 | 40 | 0,02 |
| Итого | | | 473 | 1,7 | 5,1 | 20 | 135 | 7,12 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ | 75 | 8 | 10,8 | 5 | 148 | 0,5 |
| 2008 | 134 | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 130 | 2,5 | 9,4 | 19,8 | 174 | 10 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 200 | 0,2 | | 16,2 | 66 | 4,8 |
| 2008 | | БАТОН | 27 | | | | | 0 |
| Итого | | | 432 | 10,7 | 20,2 | 41 | 388 | 15,3 |
| II Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | СНЕЖОК | 160 | 4 | 4,1 | 17,5 | 123 | 0 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 71 | 0 |
| Итого | | | 180 | 4,6 | 4,8 | 33 | 194 | 0 |
| Всего | | | | 51,9 | 77,2 | 242,5 | 1891 | 45,84 |

Мед.сестра

Куца

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

21 января 2023 г.

3-7 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 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 4,6 | 8,9 | 30,1 | 220 | 0,5 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 195 | 5 | 4,4 | 16,5 | 128 | 0,5 |
| 2008 | | БАТОН | 35 | | | | | 0 |
| Итого | | | 440 | 9,7 | 21,6 | 46,7 | 423 | 1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 207 | 1 | 0,2 | 20,9 | 89 | 4,1 |
| Итого | | | 207 | 1 | 0,2 | 20,9 | 89 | 4,1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 70 | 0,6 | 0,1 | 1,8 | 10 | 7 |
| 2008 | 102 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ С МЯСОМ | 200/20 | 7 | 7,2 | 10,5 | 136 | 8,5 |
| 2008 | 261 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 50/50 | 14,5 | 16,5 | 3 | 235 | 10,5 |
| 2008 | 181 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 160 | 5,1 | 5,2 | 33,2 | 200 | 0 |
| 2008 | 438 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,1 | 0,1 | 17,6 | 72 | 1 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 60 | 3,9 | 0,5 | 24,8 | 120 | 0 |
| Итого | | | 810 | 31,2 | 29,6 | 90,9 | 773 | 27 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 200 | 2,2 | 10,3 | 13,5 | 157 | 9,5 |
| 2008 | | БАТОН | 23 | | | | | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/12 | 0,1 | | 11,3 | 45 | 0,02 |
| 2008 | | КИВИ | 100 | | | | | 0 |
| Итого | | | 520 | 2,3 | 10,3 | 24,8 | 202 | 9,52 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 80 | 9 | 10,9 | 5,1 | 154 | 0 |
| 2008 | 134 | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 150 | 2,9 | 14,1 | 22,7 | 230 | 11,3 |
| 2008 | | БАТОН | 35 | | | | | 0 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 200 | 0,2 | | 16,8 | 70 | 5,2 |
| Итого | | | 465 | 12,1 | 25 | 44,6 | 454 | 16,5 |
| II Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | СНЕЖОК | 191 | 4,8 | 5 | 21,1 | 147 | 0 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106 | 0 |
| Итого | | | 221 | 5,6 | 6 | 44,3 | 253 | 0 |
| Всего | | | | 61,9 | 92,7 | 272,2 | 2194 | 58,12 |

Мед. сестра Кузнец 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

21 января 2023 г.

7-11 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 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 4,6 | 8,9 | 30,1 | 220 | 0,5 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 195 | 5 | 4,4 | 15,1 | 122 | 0,5 |
| 2008 | | БАТОН | 77 | | | | | 0 |
| Итого | | | 482 | 9,7 | 21,6 | 45,3 | 417 | 1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 207 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| Итого | | | 207 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 70 | 0,6 | 0,1 | 1,8 | 10 | 7 |
| 2008 | 102 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ С МЯСОМ | 250/20 | 7,7 | 8,8 | 12,8 | 161 | 10,5 |
| 2008 | 261 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 50/50 | 12,6 | 16,1 | 2 | 218 | 9,3 |
| 2008 | 209 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,6 | 5,6 | 37,4 | 227 | 0 |
| 2008 | 438 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,1 | 0,1 | 13,5 | 56 | 1 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 125 | 7,8 | 1 | 49,7 | 239 | 0 |
| Итого | | | 945 | 35,4 | 31,7 | 117,2 | 911 | 27,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 200 | 2,2 | 10,3 | 13,5 | 157 | 9,5 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/12 | 0,1 | | 11,3 | 45 | 0,02 |
| 2008 | | КИВИ | 150 | | | | | 0 |
| 2008 | | БАТОН | 23 | | | | | 0 |
| Итого | | | 570 | 2,3 | 10,3 | 24,8 | 202 | 9,52 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 80 | 11,7 | 13,3 | 5,1 | 187 | 0 |
| 2008 | 134 | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 180 | 3,5 | 14,3 | 27,2 | 251 | 13,7 |
| 2008 | | БАТОН | 77 | | | | | 0 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 200 | 0,2 | | 16,8 | 70 | 5,2 |
| Итого | | | 537 | 15,4 | 27,6 | 49,1 | 508 | 18,9 |
| II Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | СНЕЖОК | 191 | 4,8 | 5 | 21,1 | 147 | 0 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106 | 0 |
| Итого | | | 221 | 5,6 | 6 | 44,3 | 253 | 0 |
| Всего | | | | 69,4 | 97,4 | 300,5 | 2377 | 61,22 |

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

Повар _____ Платонова Е. С. Киселева В.М.