



Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

/Петрова Г.В./

**МЕНЮ**

3 октября 2022 г.

**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	207	МАКАРОНЫ, С ЯЙЦОМ	150	11,3	15,7	27,8	297	0
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2		10,1	42	1
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	8,7	9,8	123	0
<b>Итого</b>			<b>30.май</b>	<b>13,1</b>	<b>24,4</b>	<b>47,7</b>	<b>462</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0,4	1,7	1,5	23	1,3
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	6,9	21,6	16,8	292	5
2012	306	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	14,7	27,8	15,4	372	24
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>559</b>	<b>26,3</b>	<b>51,7</b>	<b>80,1</b>	<b>895</b>	<b>30,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71	0
2008	435	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3,8	6	80	1,1
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>21,5</b>	<b>151</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	150	6,3	12,1	29,3	250	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,7	0,2	19,7	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,9	0,2	17,2	73	3,4
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>8,9</b>	<b>12,5</b>	<b>66,2</b>	<b>410</b>	<b>4,2</b>
<b>Всего</b>				<b>53,3</b>	<b>93,1</b>	<b>215,5</b>	<b>1918</b>	<b>36,6</b>

