Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

_____ /Петрова Г.В./

МЕНЮ

08 ноября 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	8,5	15,1	35,5	313	0,9
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,3	4,7	21,8	151	0,8
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	.30/05/16	6,6	14,6	15,1	219	0,1
Итого			**441**	**20,4**	**34,4**	**72,4**	**683**	**1,8**
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,1	10,2	11,7	142	2,4
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	6,8	22,9	13,4	291	13,6
2008	319	КНЕЛИ ИЗ КУР В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/30	25,3	30	19	449	1,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	4	10,2	22,3	196	10,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,6	0,3	29,5	131	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			**855**	**43,1**	**74**	**126,8**	**1350**	**27,7**
Полдник								
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,9	3,1	14,6	98	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			**200**	**4,4**	**5,1**	**29,5**	**181**	**0,5**
Ужин								
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	20,9	15,8	13,4	278	0,8
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	4,9	9,5	17,9	176	19,3
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,9	0,2	16,8	73	3,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			**450**	**28,4**	**25,7**	**67,8**	**614**	**23,5**
Всего				**96,3**	**139,2**	**296,5**	**2828**	**53,5**

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

_____/Петрова Г.В./

МЕНЮ

08 ноября 2022 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	6,8	14	28,7	267	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,7	4,1	20,8	139	0,7
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	.20/5	3,7	11,6	10,1	160	0,1
Итого			**335**	**15,2**	**29,7**	**59,6**	**566**	**1,6**
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,8	10,1	9,8	133	1,5
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	5,1	21,7	11,6	266	11,6
2008	319	КНЕЛИ ИЗ КУР В СМЕТАННОМ СОУСЕ	.55/30	25	29,6	18,5	443	1,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	9,9	19,9	181	9,3
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
Итого			**705**	**38,7**	**71,9**	**106,2**	**1231**	**23,6**
Полдник								
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,9	2,4	14,6	92	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,4	42	0
Итого			**160**	**3,7**	**3,4**	**22**	**134**	**0,5**
Ужин								
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	55	19,6	18,9	18	319	0,6
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	4,2	9,1	15,9	161	14,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,7	0,2	19,7	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,9	0,2	16,8	73	3,4
Итого			**440**	**26,4**	**28,4**	**70,4**	**640**	**18,8**
Всего				**84**	**133,4**	**258,2**	**2571**	**44,5**