

Утверждаю

ИО Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

Лицей № 16

г. Железноводск

/Назарова О.Б./

МЕНЮ

8 декабря 2022 г.

Сад 12 часов

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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	12,7	28,8	10	349	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,3	4,7	21,8	151	0,8
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/16	6,6	14,6	15,1	219	0,1
Итого			376	24,6	48,1	46,9	719	1,2
Обед								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,9	9,8	13,6	147	8,1
2012	402	СУП РИСОВЫЙ С ТОМАТОМ И СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	8,6	22,3	20,3	320	7,1
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	19,1	25,9	28,9	425	15,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			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			850	34,5	58,7	123,2	1164	30,5
Полдник								
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,3	2	0
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	11,2	23,7	37,5	407	0,1
Итого			310	11,3	23,7	37,8	409	0,1
Ужин								
2008	248	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	80	21,1	13,9	10,8	250	0,5
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	3,3	11,5	18,7	195	5,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,9	0,2	16,8	73	3,38
Итого			445	27	25,8	66	605	9,38
Всего				97,4	156,3	273,9	2897	41,18

Утверждаю

ИО Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

/Назарова О.Б./

МЕНЮ

8 декабря 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	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	12,3	28,3	9,1	338	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,7	4,1	20,8	139	0,7
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/5/11	3,7	11,6	10,1	160	0,1
Итого			306	20,7	44	40	637	1
Обед								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	40	0,8	9,8	13,3	145	6,7
2012	402	СУП РИСОВЫЙ С ТОМАТОМ И СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	6,8	21,6	17,2	294	5,7
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	17,3	25,1	25,2	396	13,4
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			655	29,2	57,1	102,1	1043	25,8
Полдник								
2012	391	ЧАЙ	150	0,1		0,2	1	0
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	10,1	23,6	30,9	375	0,1
Итого			265	10,2	23,6	31,1	376	0,1
Ужин								
2008	248	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	70	15,7	13,8	10,8	230	0,2
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	3,2	11,5	17,3	189	4,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,7	0,2	19,7	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,9	0,2	16,8	73	3,38
Итого			430	21,5	25,7	64,6	579	8,48
Всего				81,6	150,4	237,8	2635	35,38