

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"



/Петрова Г.В./

МЕНЮ
01 июня 2022 г.

Сад 12 часов

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								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	1	0,1	2	13	1,3
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	11,6	28,3	3,5	314	0,3
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,8	5,4	18,2	151	0,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,4	9,2	15,1	153	0
Итого			392	21,8	43	38,8	631	2,4
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,7	9,8	15,2	153	1,9
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	7,4	22,9	16,9	307	14,8
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,6	31,8	37,9	515	1,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0,1	14,4	66	40
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			770	33,9	65,3	135,1	1274	58,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,3	4,7	8,8	100	1
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	11,2	23,6	37,6	406	0,1
Итого			290	16,5	28,3	46,4	506	1,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ ПОДЛИВОМ	130/30	23,9	22,9	34	442	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,7	0,2	19,7	87	0
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,3	2	0
2008		АПЕЛЬСИН	96	0,8	0,2	7,6	40	56,3
Итого			509	26,5	23,3	61,6	571	56,6
Всего				98,7	159,9	281,9	2982	118,2

