

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

/Петрова Г.В./



**МЕНЮ**  
10 октября 2022 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белк и, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	166	ПЛОВ С ОВОЩАМИ	180	4,5	8,5	34,3	232	8,8
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2		10,2	42	1
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,4	9,2	15,1	153	0
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>12,2</b>	<b>22,3</b>	<b>59,9</b>	<b>490</b>	<b>9,8</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	7,2	21,8	16,9	294	7,2
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	18,3	24,3	17,1	359	0,3
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5,5	8,9	33,3	234	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	1,8	9,9	9,6	135	2,3
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
<b>Итого</b>			<b>835</b>	<b>39,1</b>	<b>65,7</b>	<b>138,2</b>	<b>1301</b>	<b>12,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,7	1,9	8	76	0,95
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>6,5</b>	<b>2,9</b>	<b>31,2</b>	<b>182</b>	<b>0,95</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ЖИДКАЯ	200	7,9	13,4	36,7	299	0,8
2008	411	КИСЕЛЬ	180			25,1	101	0
2008		ЯБЛОКО	130	0,6	0,6	14,7	70	15
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>8,5</b>	<b>14</b>	<b>76,5</b>	<b>470</b>	<b>15,8</b>
<b>Всего</b>				<b>66,3</b>	<b>104,9</b>	<b>305,8</b>	<b>2443</b>	<b>38,85</b>

