

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

/Петрова Г.В./



МЕНЮ

11 апреля 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		
Завтрак								
2012	166	ПЛОВ С ОВОЩАМИ	165	4,2	18,2	33,4	315	8,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		10,1	42	1
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,6	8,9	10,1	127	0
Итого			385	11,1	31,7	53,9	547	9,4
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3		0,7	5	2
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	6,9	21,7	15	285	6,3
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	16,7	22,8	17,1	340	0,3
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,4	8,6	20	170	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	70	1,8	9,9	9,6	135	2,3
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			670	33,4	63,6	108,8	1143	10,9
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	170	4,9	4,3	7,1	92	0,5
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71	0
Итого			190	5,5	5	22,6	163	0,5
Ужин								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ЖИДКАЯ .	150	6,6	13,1	29,7	262	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,9	0,1	9,8	44	0
2008	411	КИСЕЛЬ	160			25,1	101	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			420	7,9	13,6	74,4	454	10,8
Всего				57,9	113,9	259,7	2307	31,6

