

Утверждаю
Руководитель СПДС "Красная Шапочка"



Петрова Г.В./

МЕНЮ
11 мая 2022 г.

Ясли 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								
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	СОК	160	0,1		0,3	2	0
2012	466	ПЕЧЕНЬЕ	10	11,2	23,7	37,5	407	0,1
Итого			310	11,3	23,7	37,8	409	0,1
Ужин								
2008	248	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	110/20	21,1	13,9	10,8	250	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5	1,7	0,2	19,7	87	0
2008		ЧАЙ	150	0,1	0	0,1	1,2	0
Итого			445	27	25,8	66	605	9,38
Всего				81,6	150,4	237,8	2635	35,38

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

Петрова Г.В./



МЕНЮ
11 мая 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								
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	СОК	170	0,1		0,3	2	0
2012	466	ПЕЧЕНЬЕ	20	11,2	23,7	37,5	407	0,1
Итого			310	11,3	23,7	37,8	409	0,1
Ужин								
2008	248	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	80	21,1	13,9	10,8	250	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
2008		ЧАЙ	180	0,1	0	0,3	1,5	0
Итого			445	27	25,8	66	605	9,38
Всего				97,4	156,3	273,9	2897	41,18