

Утверждаю
 Руководитель СПДС "Красная Шапочка"



Петрова Г. В./

МЕНЮ
 12 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,8	13,5	27,7	258	0,8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	6,3	5,9	17,1	148	0,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	8,9	10,1	127	0
Итого			335	14,7	28,3	54,9	533	1,5
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	150	5,1	20,4	16,4	269	4,9
2008	309	РАГУ ИЗ КУР	150	13,9	26,3	25,3	393	21,6
2008	401	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	14,4	66	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			600	24	57,1	93,7	990	67,1
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
Итого			513	25,6	41,4	69,5	756	10,9
Всего			70,2	140,2	241,2	2515	80,3	

Утверждаю
Руководитель СПДС "Красная Шапочка"



/Петрова Г.В./

МЕНЮ
12 мая 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,2	14	33,6	293	0,8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,8	6,4	18	160	0,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,4	9,2	15,1	153	0
Итого			425	17,4	29,6	66,7	606	1,6
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200	6,5	21,6	16,9	287	5,1
2008	309	РАГУ ИЗ КУР	200	15,5	27,4	26,5	415	22,4
2008	401	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	14,4	66	40
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			760	28,9	59,5	109,9	1096	68,3
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
Итого			605	34,7	45,8	83,9	892	13,5
Всего				88,7	149,8	296,6	2905	84,4