

Утверждаю

И.О.Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

/Назарова О.Б./

МЕНЮ
12 июля 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	190	КАША "ДРУЖБА"	150	6,2	13,6	30,6	264	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,7	3,2	20,9	132	0,7
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	3,7	11,6	10,4	160	0,1
Итого			335	14,6	28,4	61,9	556	1,2
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	40	0,8	9,7	2,3	101	7,4
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	6,2	20,4	14,5	266	4,9
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	16,8	31	18,2	417	0,8
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	3,3	9,5	17,8	169	7,8
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			645	31,4	71,2	99,2	1161	20,9
Полдник								
2012	391	ЧАЙ	150	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,4	42	0
Итого			160	0,9	1	7,6	43	0
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	55	1,2	9,8	7,2	122	4,6
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	70	1,8	8,3	12,9	133	0
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	16	24,2	9,5	318	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,7	0,2	19,7	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,8		15,9	69	3,21
Итого			487	21,9	43,1	74,7	775	17,91
Всего				68,8	143,7	243,4	2535	40,01

Утверждаю

И.О. Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

/Назарова О.Б./

МЕНЮ
12 июля 2022 г

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,4	12,4	31,2	261	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,3	3,7	21,9	142	0,8
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5/12	4,5	11,9	15,1	186	0,1
Итого			432	16,2	28	68,2	589	1,7
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	60	1	9,7	2,7	103	8,8
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	9,1	21,8	19,3	307	6
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	20,8	34,4	18,2	463	1
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,8	9,5	21	185	9,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	39	0
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			790	40,6	76,1	121,6	1330	25,2
Полдник								
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,3	2	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			220	1,6	2	15,2	85	0
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,4	9,8	7,9	126	5,1
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,7	8,5	25,8	194	0
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	22,6	24,8	10,3	352	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,8	0,2	15,8	69	3,2
Итого			593	30,7	44	91,6	886	21,4
Всего				89,1	150,1	296,6	2890	48,3