



Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

Петрова Г.В./

**МЕНЮ**  
14 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	207	МАКАРОНЫ, С ЯЙЦОМ	245/5	13,5	16,2	40,2	360	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2		10,2	42	1
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2,4	9,2	15,1	153	0
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>16,1</b>	<b>25,4</b>	<b>65,5</b>	<b>555</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	28	0,5	2,5	2,2	34	2
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	7,4	21,7	20,1	308	6,7
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	16,5	29,2	15,8	393	25,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
<b>Итого</b>			<b>738</b>	<b>30,3</b>	<b>54,1</b>	<b>98,5</b>	<b>1007</b>	<b>34,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	190	5,5	4,8	7,6	101	1,3
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>6,3</b>	<b>5,8</b>	<b>30,8</b>	<b>207</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	200	7,5	12,4	36,1	285	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,9	0,2	16,8	73	3,4
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>10,1</b>	<b>12,8</b>	<b>72,6</b>	<b>445</b>	<b>4,2</b>
<b>Всего</b>				<b>62,8</b>	<b>98,1</b>	<b>267,4</b>	<b>2214</b>	<b>40,7</b>

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

/Петрова Г.В./



**МЕНЮ**  
14 ноября 2022 г.

Если 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	207	МАКАРОНЫ, С ЯЙЦОМ	150	11,3	15,7	27,8	297	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2		10,1	42	1
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	8,7	9,8	123	0
<b>Итого</b>			<b>30.май</b>	<b>13,1</b>	<b>24,4</b>	<b>47,7</b>	<b>462</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0,4	1,7	1,5	23	1,3
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	6,9	21,6	16,8	292	5
2012	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,7	27,8	15,4	372	24
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
<b>Итого</b>			<b>559</b>	<b>26,3</b>	<b>51,7</b>	<b>80,1</b>	<b>895</b>	<b>30,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71	0
2008	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	80	1,1
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>21,5</b>	<b>151</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	150	6,3	12,1	29,3	250	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,7	0,2	19,7	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,9	0,2	17,2	73	3,4
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>8,9</b>	<b>12,5</b>	<b>66,2</b>	<b>410</b>	<b>4,2</b>
<b>Всего</b>				<b>53,3</b>	<b>93,1</b>	<b>215,5</b>	<b>1918</b>	<b>36,6</b>