

Утверждаю
Руководитель СПДС "Красная Шапочка"



Петрова Г.В./

МЕНЮ
16 августа 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 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 8,5 | 15,1 | 35,5 | 313 | 0,9 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 5,3 | 4,7 | 21,8 | 151 | 0,8 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | .30/05/16 | 6,6 | 14,6 | 15,1 | 219 | 0,1 |
| Итого | | | 441 | 20,4 | 34,4 | 72,4 | 683 | 1,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 50 | САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 60 | 1,1 | 10,2 | 11,7 | 142 | 2,4 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 6,8 | 22,9 | 13,4 | 291 | 13,6 |
| 2008 | 319 | КНЕЛИ ИЗ КУР В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 60/30 | 25,3 | 30 | 19 | 449 | 1,3 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 160 | 4 | 10,2 | 22,3 | 196 | 10,4 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 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 | | | 855 | 43,1 | 74 | 126,8 | 1350 | 27,7 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,9 | 3,1 | 14,6 | 98 | 0,5 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 | 0 |
| Итого | | | 200 | 4,4 | 5,1 | 29,5 | 181 | 0,5 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 255 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 75 | 20,9 | 15,8 | 13,4 | 278 | 0,8 |
| 2008 | 129 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 150 | 4,9 | 9,5 | 17,9 | 176 | 19,3 |
| 2008 | 442 | СОК | 170 | 0,9 | 0,2 | 16,8 | 73 | 3,4 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 | 0 |
| Итого | | | 450 | 28,4 | 25,7 | 67,8 | 614 | 23,5 |
| Всего | | | | 96,3 | 139,2 | 296,5 | 2828 | 53,5 |