Утверждаю

Рукаводитель СПДС "Красная Шапочка"

/Петрова Г.В./

МЕНЮ

18 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		
Завтрак								
2012	416	КАША МАННАЯ	200	6,6	12,2	31	259	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,3	3,7	21,9	142	0,8
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	.30/5	2,4	9,2	15,1	153	0
Итого			**420**	**14,3**	**25,1**	**68**	**554**	**1,6**
Обед								
2008	103	СВЕКОЛЬНЫЙ СУП СО СМЕТАНОЙ	200	11,7	27,4	16,1	361	8
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	26,2	26,9	8,9	405	15,1
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	140	3,9	18,2	34	316	14,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,2	0,2	13,9	59	1,8
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			**745**	**47,9**	**73,4**	**123,6**	**1374**	**39,5**
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	35	2,4	1,9	30	146	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,3	4,7	8,8	100	1
Итого			**230**	**7,7**	**6,6**	**38,8**	**246**	**1**
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	55	0,6	9,7	12,7	141	0,9
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	180	21,8	22,4	34,9	432	0,4
2008	411	КИСЕЛЬ ГУСТОЙ	50			17,5	70	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,9	0,1	9,8	44	0
2012	391	ЧАЙ	180	0,1		0,3	2	0
Итого			**620**	**25,2**	**32,8**	**100,4**	**804**	**13,3**
Всего				**95,1**	**137,9**	**330,8**	**2978**	**55,4**

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

_____/Петрова Г.В./

МЕНЮ
18 НОЯБРЯ 2022 Г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	416	КАША МАННАЯ	150	6,4	12	30,5	254	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,7	3,2	20,9	132	0,7
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	.20/5	1,6	8,9	10,1	127	0
Итого			**330**	**12,7**	**24,1**	**61,5**	**513**	**1,5**
Обед								
2008	103	СВЕКОЛЬНЫЙ СУП СО СМЕТАНОЙ	150	9,7	26,1	11,4	323	5,7
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	22,9	26,2	8,9	382	12,7
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	110	3,6	18,2	22	266	12,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,1	0,1	13	55	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			**585**	**40,6**	**71,2**	**92**	**1195**	**32,1**
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	22	1,2	0,9	15	73	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
Итого			**150**	**5,5**	**4,6**	**22**	**152**	**0,8**
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	9,7	12,7	141	0,9
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	140	20,8	21,8	27,3	394	0,3
2008	411	КИСЕЛЬ ГУСТОЙ	40			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5	0,9	0,1	9,8	44	0
2012	391	ЧАЙ	150	0,1		0,2	1	0
Итого			**533**	**23,9**	**32,1**	**78,4**	**705**	**11**
Всего				**82,7**	**132**	**253,9**	**2565**	**45,4**