

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

/Петрова Г.В./



МЕНЮ
20 апреля 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								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	32	1	0,1	2	13	1,3
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	12,3	28	9,1	335	0,2
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	155	6,3	4,9	17,2	140	0,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,6	8,9	10,1	127	0
Итого			332	21,2	41,9	38,4	615	2,2
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	70	0,6	9,8	13,8	147	1,5
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	5	21,6	11,6	265	9,7
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	15,5	29,4	23,1	418	1,2
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	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			650	25,7	61,5	99,6	1065	52,4
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	110	10	23,4	37,4	398	0,1
Итого			260	14,3	27,1	44,4	477	0,9
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНЫМ ПОДЛИВОМ	155/20	22,2	22	33,7	425	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,9	0,1	9,8	44	0
2012	391	ЧАЙ	150	0,1		0,2	1	0
2008		АПЕЛЬСИН	107	1	0,2	8,7	46	64,3
Итого			442	24,2	22,3	52,4	516	64,6
Всего				85,4	152,8	234,8	2673	120,1

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

/Петрова Г.В./



МЕНЮ
20 апреля 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	32	1	0,1	2	13	1,3
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	11,6	28,3	3,5	314	0,3
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	205	6,8	5,4	18,2	151	0,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	2,4	9,2	15,1	153	0
Итого			392	21,8	43	38,8	631	2,4
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	75	0,7	9,8	15,2	153	1,9
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	7,4	22,9	16,9	307	14,8
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	215	19,6	31,8	37,9	515	1,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0,1	14,4	66	40
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			770	33,9	65,3	135,1	1274	58,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,3	4,7	8,8	100	1
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	11,2	23,6	37,6	406	0,1
Итого			290	16,5	28,3	46,4	506	1,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ ПОДЛИВОМ	165/30	23,9	22,9	34	442	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,3	2	0
2008		АПЕЛЬСИН	94	0,8	0,2	7,6	40	56,3
Итого			509	26,5	23,3	61,6	571	56,6
Всего				98,7	159,9	281,9	2982	118,2