



МЕНЮ
21 октября 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 ПТИЦЫ	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

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

ГБОУ Лицей № 1 Перова Г.В./



МЕНЮ
21 октября 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	534	1,6
Обед								
2008	103	СВЕКОЛЬНЫЙ СУП СО СМЕТАНОЙ	200	11,7	27,4	16,1	361	8
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	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