

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"



/Петрова Г.В./

МЕНЮ

27 апреля 2022 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,8	13,5	27,7	258	0,8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	155	6,3	5,9	17,1	148	0,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,6	8,9	10,1	127	0
Итого			335	14,7	28,3	54,9	533	1,5
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	25	0,4	9,7	0,9	93	0,6
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	175	5,1	20,4	16,4	269	4,9
2008	309	РАГУ ИЗ КУР	190	13,9	26,3	25,3	393	21,6
2008	401	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	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			600	24	57,1	93,7	990	67,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	4,7	6,9	87	0,8
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	20/10/10	1,6	8,7	16,2	149	0
Итого			190	5,9	13,4	23,1	236	0,8
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	55	0,5	9,7	12,2	139	0,8
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	160	21,7	22,3	19,2	367	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,8	8,9	17,3	155	0,1
2012	391	ЧАЙ	150	0,1		0,2	1	0
2008		БАНАН	98	1,5	0,5	20,6	94	9,8
Итого			513	25,6	41,4	69,5	756	10,9
Всего				70,2	140,2	241,2	2515	80,3

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"



/Петрова Г.В./

МЕНЮ

27 апреля 2022 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,2	14	33,6	293	0,8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	185	6,8	6,4	18	160	0,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	2,4	9,2	15,1	153	0
Итого			425	17,4	29,6	66,7	606	1,6
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,7	9,7	1,4	95	0,8
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	225	6,5	21,6	16,9	287	5,1
2008	309	РАГУ ИЗ КУР	225	15,5	27,4	26,5	415	22,4
2008	401	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	14,4	66	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			760	28,9	59,5	109,9	1096	68,3
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,9	8,6	111	1
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	30/10/20	2,4	9	27,5	200	0
Итого			240	7,7	14,9	36,1	311	1
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70	0,7	9,8	13,2	144	1
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	175	29,7	25,8	27	464	0,3
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	60	2,4	9,6	18,2	167	0,2
2012	391	ЧАЙ	180	0,1		0,3	2	0
2008		БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115	12
Итого			605	34,7	45,8	83,9	892	13,5
Всего				88,7	149,8	296,6	2905	84,4