

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

/Петрова Г.В./

## МЕНЮ

29 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	6,6	13,3	30,2	266	0,8
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,9	3,1	14,5	98	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,6	8,9	10,1	127	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>11,1</b>	<b>25,3</b>	<b>54,8</b>	<b>491</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	1,1	9,8	1,7	101	7,2
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	190	9,9	24,9	15,8	325	4,4
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	18,2	22,8	9,6	340	14,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,5	9,9	19,9	181	9,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	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
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>37,1</b>	<b>68,1</b>	<b>96,7</b>	<b>1171</b>	<b>36,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	4,7	6,9	87	0,8
2008		КОНФЕТА	30	0,2		23,9	98	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>4,5</b>	<b>4,7</b>	<b>30,8</b>	<b>185</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2012	41	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	60	0,6	9,7	12,7	141	0,9
2008	258	ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/11	17,8	19,4	25	346	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,8	0,2	15,8	69	3,2
2008		АПЕЛЬСИН	114	1	0,2	9,2	49	68,3
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>21,9</b>	<b>29,7</b>	<b>82,4</b>	<b>692</b>	<b>72,6</b>
<b>Всего</b>				<b>74,6</b>	<b>127,8</b>	<b>264,7</b>	<b>2539</b>	<b>111,4</b>

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"



/Петрова Г.В./

## МЕНЮ

29 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,9	13,8	37,4	306	0,8
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,9	3,1	14,6	98	0,5
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,1	153	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>13,2</b>	<b>26,1</b>	<b>67,1</b>	<b>557</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	65	1,3	9,8	2	103	8,4
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	225	10	24,9	16,7	330	4,9
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	95	23,1	23,9	9,6	374	18,1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	4	10,2	22,3	196	10,4
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	13,9	59	1,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>815</b>	<b>44,5</b>	<b>69,7</b>	<b>115,2</b>	<b>1295</b>	<b>43,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	5,6	8,2	105	0,9
2008		КОНФЕТА	30	0,2		23,9	98	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>5,2</b>	<b>5,6</b>	<b>32,1</b>	<b>203</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2012	41	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	70	0,7	9,8	13,2	144	1
2008	258	ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170/22	24,9	23,2	30,7	432	0,2
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,8	0,2	15,8	69	3,2
2008		АПЕЛЬСИН	114	1	0,2	9,2	49	68,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
<b>Итого</b>			<b>556</b>	<b>29,1</b>	<b>33,6</b>	<b>88,6</b>	<b>781</b>	<b>72,7</b>
<b>Всего</b>				<b>92</b>	<b>135</b>	<b>303</b>	<b>2836</b>	<b>118,5</b>