

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

Петрова Г.В./

# МЕНЮ

29 сентября 2022 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	12,7	28,8	10	349	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,3	4,7	21,8	151	0,8
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	.30/5/16	6,6	14,6	15,1	219	0,1
<b>Итого</b>			<b>376</b>	<b>24,6</b>	<b>48,1</b>	<b>46,9</b>	<b>719</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,9	9,8	13,6	147	8,1
2012	402	СУП РИСОВЫЙ С ТОМАТОМ И СМЕТАНОЙ	200	8,6	22,3	20,3	320	7,1
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	19,1	25,9	28,9	425	15,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,6	0,3	29,5	131	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>850</b>	<b>34,5</b>	<b>58,7</b>	<b>123,2</b>	<b>1164</b>	<b>30,5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,3	2	0
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	11,2	23,7	37,5	407	0,1
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>11,3</b>	<b>23,7</b>	<b>37,8</b>	<b>409</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	248	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	80	21,1	13,9	10,8	250	0,5
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	3,3	11,5	18,7	195	5,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,9	0,2	16,8	73	3,38
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>27</b>	<b>25,8</b>	<b>66</b>	<b>605</b>	<b>9,38</b>
<b>Всего</b>				<b>97,4</b>	<b>156,3</b>	<b>273,9</b>	<b>2897</b>	<b>41,18</b>



Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

Петрова Г.В./

**МЕНЮ**  
29 сентября 2022 г.

Если 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	12,3	28,3	9,1	338	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,7	4,1	20,8	139	0,7
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5/11	3,7	11,6	10,1	160	0,1
<b>Итого</b>			<b>306</b>	<b>20,7</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>637</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	40	0,8	9,8	13,3	145	6,7
2012	402	СУП РИСОВЫЙ С ТОМАТОМ И СМЕТАНОЙ	150	6,8	21,6	17,2	294	5,7
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	17,3	25,1	25,2	396	13,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			9,7	39	0
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>655</b>	<b>29,2</b>	<b>57,1</b>	<b>102,1</b>	<b>1043</b>	<b>25,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	391	ЧАЙ	150	0,1		0,2	1	0
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	10,1	23,6	30,9	375	0,1
<b>Итого</b>			<b>265</b>	<b>10,2</b>	<b>23,6</b>	<b>31,1</b>	<b>376</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	248	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	70	15,7	13,8	10,8	230	0,2
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	3,2	11,5	17,3	189	4,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,7	0,2	19,7	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,9	0,2	16,8	73	3,38
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>21,5</b>	<b>25,7</b>	<b>64,6</b>	<b>579</b>	<b>8,48</b>
<b>Всего</b>				<b>81,6</b>	<b>150,4</b>	<b>237,8</b>	<b>2635</b>	<b>35,38</b>