



Утверждаю

И.О.Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

лицей № 16

Назарова О.Б./

МЕНЮ
29 декабря 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	415	КАША РИСОВАЯ	200	6,6	12,3	38,6	291	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,3	3,7	21,9	142	0,8
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	.30/5/12	4,5	11,9	15,1	186	0,1
Итого			429	16,4	27,9	75,6	619	1,7
Обед								
2012		САЛАТ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,6	9,8	1,7	98	1,5
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	8,7	22,2	15,1	299	13,2
2008	282	РУЛЕТ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ	75	22,4	37	7,6	451	1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	4	9,9	22,3	193	10,4
2008	411	КИСЕЛЬ	180			25,1	101	0
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			830	41,6	79,6	122,5	1375	26,1
Полдник								
2008	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	.20/3/20	1,7	8,9	23,3	180	0,1
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	14,7	93	0,5
Итого			228	4,6	11,3	38	273	0,6
Ужин								
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	20,5	23,3	13,3	343	1,1
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,1	9,8	10	144	25,8
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,9	0,2	16,8	73	3,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			560	26,7	34	71,6	703	42,3
Всего				89,3	152,8	307,7	2970	70,7

