

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"



Петрова Г.В./

МЕНЮ

30 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 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 | 35 | 2,4 | 9,2 | 15,1 | 153 | 0 |
| Итого | | | 420 | 13,2 | 26,1 | 67,1 | 557 | 1,3 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,3 | 9,8 | 2 | 103 | 8,4 |
| 2012 | 85 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 10 | 24,9 | 16,7 | 330 | 4,9 |
| 2008 | 256 | КУРЫ ОТВАРНЫЕ | 80 | 23,1 | 23,9 | 9,6 | 374 | 18,1 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 160 | 4 | 10,2 | 22,3 | 196 | 10,4 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 59 | 1,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 2,6 | 0,3 | 29,5 | 131 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 815 | 44,5 | 69,7 | 115,2 | 1295 | 43,6 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5 | 5,6 | 8,2 | 105 | 0,9 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 0,2 | | 23,9 | 98 | 0 |
| Итого | | | 210 | 5,2 | 5,6 | 32,1 | 203 | 0,9 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 41 | МОРКОВЬ ТЕРТАЯ | 50 | 0,7 | 9,8 | 13,2 | 144 | 1 |
| 2008 | 258 | ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | .140/22 | 24,9 | 23,2 | 30,7 | 432 | 0,2 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 160 | 0,8 | 0,2 | 15,8 | 69 | 3,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 | 0 |
| Итого | | | 556 | 29,1 | 33,6 | 88,6 | 781 | 72,7 |
| Всего | | | | 92 | 135 | 303 | 2836 | 118,5 |



Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

лицей № 16
г. Жигулевск

/Петрова Г.В./

МЕНЮ

30 сентября 2022 г.

Ясли 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 | 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 | 20/5 | 1,6 | 8,9 | 10,1 | 127 | 0 |
| Итого | | | 330 | 11,1 | 25,3 | 54,8 | 491 | 1,3 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 40 | 1,1 | 9,8 | 1,7 | 101 | 7,2 |
| 2012 | 85 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 9,9 | 24,9 | 15,8 | 325 | 4,4 |
| 2008 | 256 | КУРЫ ОТВАРНЫЕ | 70 | 18,2 | 22,8 | 9,6 | 340 | 14,4 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,5 | 9,9 | 19,9 | 181 | 9,3 |
| 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 | | | 690 | 37,1 | 68,1 | 96,7 | 1171 | 36,7 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,3 | 4,7 | 6,9 | 87 | 0,8 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 0,2 | | 23,9 | 98 | 0 |
| Итого | | | 180 | 4,5 | 4,7 | 30,8 | 185 | 0,8 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 41 | МОРКОВЬ ТЕРТАЯ | 45 | 0,6 | 9,7 | 12,7 | 141 | 0,9 |
| 2008 | 258 | ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 100/11 | 17,8 | 19,4 | 25 | 346 | 0,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 160 | 0,8 | 0,2 | 15,8 | 69 | 3,2 |
| Итого | | | 495 | 21,9 | 29,7 | 82,4 | 692 | 72,6 |
| Всего | | | | 74,6 | 127,8 | 264,7 | 2539 | 111,4 |