

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"



/Петрова Г.В./

МЕНЮ
4 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 207 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ И ЯЙЦОМ | 150 | 8,4 | 8 | 27,6 | 216 | 0 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0,1 | | 9,1 | 38 | 0,5 |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 1,5 | 4,6 | 9,7 | 87 | 0 |
| Итого | | | 325 | 10 | 12,6 | 46,4 | 341 | 0,5 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 20 | 0,4 | 1,8 | 1,5 | 24 | 1,4 |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 6,1 | 5,5 | 12,1 | 126 | 4,9 |
| 2012 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160 | 14,3 | 17,4 | 13,3 | 269 | 23 |
| 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 |
| Итого | | | 540 | 25,1 | 25,3 | 73,3 | 627 | 29,3 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | ВАФЛИ | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 71 | 0 |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 150 | 4,4 | 3,8 | 6 | 80 | 1,1 |
| Итого | | | 170 | 5 | 4,5 | 21,5 | 151 | 1,1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ | 150 | 6,1 | 7,2 | 22,2 | 179 | 0,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,3 | 0,1 | 14,8 | 65 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 170 | 0,9 | 0,2 | 17,2 | 73 | 3,4 |
| Итого | | | 335 | 8,3 | 7,5 | 54,2 | 317 | 4,2 |
| Всего | | | | 48,4 | 49,9 | 195,4 | 1436 | 35,1 |

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"



/Петрова Г.В./

МЕНЮ
4 апреля 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 | | | | | | | | |
| 2012 | 207 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ И ЯЙЦОМ | 210/5 | 10,6 | 9,3 | 39,9 | 287 | 0 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,1 | | 10,1 | 42 | 0,7 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 30/5 | 2,3 | 5 | 15 | 115 | 0 |
| Итого | | | 450 | 13 | 14,3 | 65 | 444 | 0,7 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 36 | 2,1 |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 7,3 | 7,6 | 16,4 | 167 | 6,5 |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 220 | 15,8 | 19,8 | 16,6 | 310 | 25,5 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 11,6 | 46 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 2,1 | 0,2 | 24,6 | 109 | 0 |
| Итого | | | 725 | 29,1 | 30,7 | 92,7 | 770 | 34,1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 190 | 5,5 | 4,8 | 7,6 | 101 | 1,3 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 25 | 0,7 | 0,8 | 19,3 | 89 | 0 |
| Итого | | | 215 | 6,2 | 5,6 | 26,9 | 190 | 1,3 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ | 200 | 7,4 | 8,3 | 29,2 | 222 | 0,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,3 | 0,1 | 14,8 | 65 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 170 | 0,9 | 0,2 | 16,8 | 73 | 3,4 |
| Итого | | | 385 | 9,6 | 8,6 | 60,8 | 360 | 4,2 |
| Всего | | | | 57,9 | 59,2 | 245,4 | 1764 | 40,3 |