



Утверждаю  
 Руководитель СПДС "Красная Шапочка"  
 Г.В.Петрова



**МЕНЮ**  
 4 мая 2022г.

**Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
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	30/5/	4,5	11,9	15,1	186	0,1
<b>Итого</b>			<b>429</b>	<b>16,4</b>	<b>27,9</b>	<b>75,6</b>	<b>619</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>								
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 ИЗ ГОВЯДИНЫ 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
<b>Итого</b>			<b>830</b>	<b>41,6</b>	<b>79,6</b>	<b>122,5</b>	<b>1375</b>	<b>26,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,3	4,7	8,8	100	1
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,7	5,2	33,1	202	0,1
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>11</b>	<b>9,9</b>	<b>41,9</b>	<b>302</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ ПОДЛИВОМ	130/30	19,4	15,3	24,6	320	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,3	0,1	14,8	65	0
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,3	2	0
<b>Итого</b>			<b>471</b>	<b>21,7</b>	<b>15,6</b>	<b>47,5</b>	<b>428</b>	<b>57,8</b>
<b>Всего</b>				<b>84</b>	<b>79,8</b>	<b>249,2</b>	<b>2082</b>	<b>126,9</b>