

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"



/Петрова Г.В./

МЕНЮ
5 апреля 2022 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	5,7	8,4	20,2	176	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,9	3,2	14,9	104	0,7
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/5	3,2	6,9	10,3	117	0,1
Итого			325	12,8	18,5	45,4	397	1,2
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	40	0,8	3	2,3	40	7,3
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	7	5,9	15,6	144	5,1
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,6	12,1	10,1	196	0,7
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	3,2	3,9	18	120	8
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			590	26,9	25,5	92,4	708	21,1
Полдник								
2012	391	ЧАЙ	150	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,4	42	0
Итого			160	0,9	1	7,6	43	0
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	1,3	3,1	6,8	61	4,6
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	70	1,7	1,2	12,8	70	0
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	14,6	10	3	160	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,4	0,1	16,6	74	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,8	0,2	15,9	69	3,21
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			467	20,2	15	64,9	481	18,21
Всего				60,8	60	210,3	1629	40,51

