

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



МЕНЮ
5 мая 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								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	30	0,9	0,1	1,9	12	1,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	10,6	13,5	5,6	186	0,2
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,7	3,8	14,4	112	0,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	.20/5/10	1,5	4,7	10	89	0
Итого			300	17,7	22,1	31,9	399	2,1
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,6	0,8	4,7	29	1,4
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	5,2	6,6	10,9	128	9,1
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,4	15,9	22,9	297	1,1
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0,1	13,4	60	31,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			610	25,8	24	88,6	683	43
Полдник								
2008	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	25/2/10	1,6	8,9	16,7	153	0,1
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,9	2,4	14,6	92	0,5
Итого			187	4,5	11,3	31,3	245	0,6
Ужин								
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	14,9	23,1	17,2	333	0,4
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	2,8	9,8	8,4	136	23,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,9	0,2	16,8	73	3,4
Итого			534	20,8	33,8	73,3	683	39,1
Всего				76,8	150,1	273,2	2756	62,9

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



МЕНЮ
5 мая 2022 г.

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		
Завтрак								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,9	12	1,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,3	15,6	3,3	195	0,3
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,3	4,4	16,6	128	0,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5	2,3	5	15	115	0
Итого			365	18,8	25,1	36,8	450	2,3
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,7	2	6	47	2
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	6,8	8,3	16,2	173	14,2
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,2	18,1	37,8	392	1,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,4	0,2	17,2	79	48
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			735	32,5	29,2	123	902	65,7
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