

Утверждаю

ИО.Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

/Назарова О.Б./

МЕНЮ
10 марта 2023 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	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	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

И.О.Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

/Назарова О.Б./

МЕНЮ
10 марта 2023 г.

Если 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	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	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	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