

Утверждаю

И.О.Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

/Назарова О.Б./

МЕНЮ
14 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	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,4	12,4	31,2	261	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,3	3,7	21,9	142	0,8
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	.30/5/12	4,5	11,9	15,1	186	0,1
Итого			432	16,2	28	68,2	589	1,7
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	60	1	9,7	2,7	103	8,8
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	9,1	21,8	19,3	307	6
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	20,8	34,4	18,2	463	1
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,8	9,5	21	185	9,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	39	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
Итого			790	40,6	76,1	121,6	1330	25,2
Полдник								
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,3	2	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			220	1,6	2	15,2	85	0
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,4	9,8	7,9	126	5,1
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,7	8,5	25,8	194	0
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	22,6	24,8	10,3	352	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,8	0,2	15,8	69	3,2
2008		ЯБЛОКО	123	0,5	0,5	12,1	58	12,3
Итого			593	30,7	44	91,6	886	21,4
Всего				89,1	150,1	296,6	2890	48,3

Утверждаю

И.О.Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

/Назарова О.Б./

МЕНЮ

14 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	190	КАША "ДРУЖБА"	150	6,2	13,6	30,6	264	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,7	3,2	20,9	132	0,7
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/5	3,7	11,6	10,4	160	0,1
Итого			335	14,6	28,4	61,9	556	1,2
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	40	0,8	9,7	2,3	101	7,4
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	6,2	20,4	14,5	266	4,9
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	16,8	31	18,2	417	0,8
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	3,3	9,5	17,8	169	7,8
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			645	31,4	71,2	99,2	1161	20,9
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	55	1,2	9,8	7,2	122	4,6
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	70	1,8	8,3	12,9	133	0
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	16	24,2	9,5	318	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,7	0,2	19,7	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,8	0,2	15,9	69	3,21
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46	9,7
Итого			487	21,9	43,1	74,7	775	17,91
Всего				68,8	143,7	243,4	2535	40,01