Утверждаю

Рукаводитель СПДС "Красная Шапочка"

/Петрова Г.В./

МЕНЮ

14 сентября 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
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 И СЫРОМ	.30/5/12	4,5	11,9	15,1	186	0,1
Итого			**429**	**16,4**	**27,9**	**75,6**	**619**	**1,7**
Обед								
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 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
Итого			**830**	**41,6**	**79,6**	**122,5**	**1375**	**26,1**
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**

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

_____ /Петрова Г.В./

МЕНЮ

14 сентября 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	415	КАША РИСОВАЯ	150	5,8	12	31,1	254	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,7	3,2	20,9	132	0,7
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	.20/5/9	3,7	11,6	10,1	160	0,1
Итого			**335**	**14,2**	**26,8**	**62,1**	**546**	**1,6**
Обед								
2012		САЛАТ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,5	9,8	1,6	97	1,3
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	6,7	21,5	11,6	271	10,3
2008	282	РУЛЕТ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ	70	22,3	36,7	11,6	465	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	9,6	19,9	179	9,3
2008	411	КИСЕЛЬ	150			25,1	101	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			**685**	**37,3**	**78,2**	**106,5**	**1282**	**21,6**
Полдник								
2008	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	.20/2/10	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	55	14,9	23,1	17,2	333	0,4
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,8	9,8	8,4	136	23,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	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**