

Утверждаю



И.О.Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

Назарова О.Б./

**МЕНЮ**  
15 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	12,7	28,8	10	349	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,3	4,7	21,8	151	0,8
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	.30/5/16	6,6	14,6	15,1	219	0,1
<b>Итого</b>			<b>376</b>	<b>24,6</b>	<b>48,1</b>	<b>46,9</b>	<b>719</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,9	9,8	13,6	147	8,1
2012	402	СУП РИСОВЫЙ С ТОМАТОМ И СМЕТАНОЙ	200	8,6	22,3	20,3	320	7,1
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	19,1	25,9	28,9	425	15,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,6	0,3	29,5	131	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>850</b>	<b>34,5</b>	<b>58,7</b>	<b>123,2</b>	<b>1164</b>	<b>30,5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,3	2	0
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	11,2	23,7	37,5	407	0,1
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>11,3</b>	<b>23,7</b>	<b>37,8</b>	<b>409</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	248	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	80	21,1	13,9	10,8	250	0,5
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	3,3	11,5	18,7	195	5,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,9	0,2	16,8	73	3,38
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>27</b>	<b>25,8</b>	<b>66</b>	<b>605</b>	<b>9,38</b>
<b>Всего</b>				<b>97,4</b>	<b>156,3</b>	<b>273,9</b>	<b>2897</b>	<b>41,18</b>

