

Утверждаю

И.О. Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

(Назарова О.Б./

МЕНЮ

16 мая 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 8,5 | 15,1 | 35,5 | 313 | 0,9 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 5,3 | 4,7 | 21,8 | 151 | 0,8 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | .30/05/16 | 6,6 | 14,6 | 15,1 | 219 | 0,1 |
| Итого | | | 441 | 20,4 | 34,4 | 72,4 | 683 | 1,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 50 | САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 60 | 1,1 | 10,2 | 11,7 | 142 | 2,4 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 6,8 | 22,9 | 13,4 | 291 | 13,6 |
| 2008 | 319 | КНЕЛИ ИЗ КУР В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 60/30 | 25,3 | 30 | 19 | 449 | 1,3 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 160 | 4 | 10,2 | 22,3 | 196 | 10,4 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 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 |
| Итого | | | 855 | 43,1 | 74 | 126,8 | 1350 | 27,7 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,9 | 3,1 | 14,6 | 98 | 0,5 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 | 0 |
| Итого | | | 200 | 4,4 | 5,1 | 29,5 | 181 | 0,5 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 255 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 75 | 20,9 | 15,8 | 13,4 | 278 | 0,8 |
| 2008 | 129 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 150 | 4,9 | 9,5 | 17,9 | 176 | 19,3 |
| 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 | | | 450 | 28,4 | 25,7 | 67,8 | 614 | 23,5 |
| Всего | | | | 96,3 | 139,2 | 296,5 | 2828 | 53,5 |

Утверждаю

И.О. Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

Назарова О.Б./

МЕНЮ

16 мая 2023 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 6,8 | 14 | 28,7 | 267 | 0,8 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 4,7 | 4,1 | 20,8 | 139 | 0,7 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | .20/5 | 3,7 | 11,6 | 10,1 | 160 | 0,1 |
| Итого | | | 335 | 15,2 | 29,7 | 59,6 | 566 | 1,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 50 | САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 40 | 0,8 | 10,1 | 9,8 | 133 | 1,5 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 5,1 | 21,7 | 11,6 | 266 | 11,6 |
| 2008 | 319 | КНЕЛИ ИЗ КУР В СМЕТАННОМ СОУСЕ | .55/30 | 25 | 29,6 | 18,5 | 443 | 1,2 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,5 | 9,9 | 19,9 | 181 | 9,3 |
| 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 | | | 705 | 38,7 | 71,9 | 106,2 | 1231 | 23,6 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2,9 | 2,4 | 14,6 | 92 | 0,5 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 10 | 0,8 | 1 | 7,4 | 42 | 0 |
| Итого | | | 160 | 3,7 | 3,4 | 22 | 134 | 0,5 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 255 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 55 | 19,6 | 18,9 | 18 | 319 | 0,6 |
| 2008 | 129 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 150 | 4,2 | 9,1 | 15,9 | 161 | 14,8 |
| 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 | | | 440 | 26,4 | 28,4 | 70,4 | 640 | 18,8 |
| Всего | | | | 84 | 133,4 | 258,2 | 2571 | 44,5 |