

Утверждаю

И.О. Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

Назарова О.Б./

МЕНЮ

17 мая 2023 г.

Сад 12 часов



| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 8,2 | 14 | 33,6 | 293 | 0,8 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 6,8 | 6,4 | 18 | 160 | 0,8 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | .30/5 | 2,4 | 9,2 | 15,1 | 153 | 0 |
| Итого | | | 425 | 17,4 | 29,6 | 66,7 | 606 | 1,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 20 | 0,7 | 9,7 | 1,4 | 95 | 0,8 |
| 2012 | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 6,5 | 21,6 | 16,9 | 287 | 5,1 |
| 2008 | 309 | РАГУ ИЗ КУР | 200 | 15,5 | 27,4 | 26,5 | 415 | 22,4 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,3 | 0,1 | 14,4 | 66 | 40 |
| 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 | | | 760 | 28,9 | 59,5 | 109,9 | 1096 | 68,3 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,3 | 5,9 | 8,6 | 111 | 1 |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ | .25/3/20 | 2,4 | 9 | 27,5 | 200 | 0 |
| Итого | | | 240 | 7,7 | 14,9 | 36,1 | 311 | 1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 50 | 0,7 | 9,8 | 13,2 | 144 | 1 |
| 2008 | 219 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 140 | 29,7 | 25,8 | 27 | 464 | 0,3 |
| 2012 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 40 | 2,4 | 9,6 | 18,2 | 167 | 0,2 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ | 180 | 0,1 | | 0,3 | 2 | 0 |
| Итого | | | 605 | 34,7 | 45,8 | 83,9 | 892 | 13,5 |
| Всего | | | | 88,7 | 149,8 | 296,6 | 2905 | 84,4 |

