

Утверждаю

ИО. Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

/Назарова О.Б./



# МЕНЮ

21 ноября 2023 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>432</b>	<b>16,2</b>	<b>28</b>	<b>68,2</b>	<b>589</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>790</b>	<b>40,6</b>	<b>76,1</b>	<b>121,6</b>	<b>1330</b>	<b>25,2</b>
<b>Полдник</b>								
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,3	2	0
2008		ПРЯНИКИ	20	1,5	2	14,9	83	0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>1,6</b>	<b>2</b>	<b>15,2</b>	<b>85</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>593</b>	<b>30,7</b>	<b>44</b>	<b>91,6</b>	<b>886</b>	<b>21,4</b>
<b>Всего</b>				<b>89,1</b>	<b>150,1</b>	<b>296,6</b>	<b>2890</b>	<b>48,3</b>



Утверждаю

И.О. Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

Лицей № 16  
г. Жигитовка

Назарова О.Б./

## МЕНЮ

21 ноября 2023 г.

Ясли 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	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
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>14,6</b>	<b>28,4</b>	<b>61,9</b>	<b>556</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>645</b>	<b>31,4</b>	<b>71,2</b>	<b>99,2</b>	<b>1161</b>	<b>20,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	391	ЧАЙ	150	0,1		0,2	1	0
2008		ПРЯНИКИ	10	0,8	1	7,4	42	0
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>7,6</b>	<b>43</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>487</b>	<b>21,9</b>	<b>43,1</b>	<b>74,7</b>	<b>775</b>	<b>17,91</b>
<b>Всего</b>				<b>68,8</b>	<b>143,7</b>	<b>243,4</b>	<b>2535</b>	<b>40,01</b>