



Утверждаю

ИО, Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

Назарова О.Б./

МЕНЮ

23 ноября 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 | | | | | | | | |
| 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 |