



МЕНЮ
 24 января 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		
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"

ГБОУ
 Самарской области
 Самарского государственного педагогического университета
 Самарская область
 Жиглевская
 Назарова О.Б./

МЕНЮ
 24 января 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		
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