

Утверждаю

И.О.Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

/Напзарова О.Б./

**МЕНЮ**  
28 марта 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		ПЕЧЕНЬЕ	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
2008		ЯБЛОКО	123	0,5	0,5	12,1	58	12,3
<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>

