Утверждаю

ИОРуководителя СПДС "Красная Шапочка"

/Ермакова Т.П./

МЕНЮ

05 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	12,7	28,8	10	349	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,3	4,7	21,8	151	0,8
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	.30/5/16	6,6	14,6	15,1	219	0,1
Итого			**376**	**24,6**	**48,1**	**46,9**	**719**	**1,2**
Обед								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,9	9,8	13,6	147	8,1
2012	402	СУП РИСОВЫЙ С ТОМАТОМ И СМЕТАНОЙ	200	8,6	22,3	20,3	320	7,1
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	19,1	25,9	28,9	425	15,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			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			**850**	**34,5**	**58,7**	**123,2**	**1164**	**30,5**
Полдник								
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,3	2	0
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	11,2	23,7	37,5	407	0,1
Итого			**310**	**11,3**	**23,7**	**37,8**	**409**	**0,1**
Ужин								
2008	248	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	80	21,1	13,9	10,8	250	0,5
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	3,3	11,5	18,7	195	5,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,9	0,2	16,8	73	3,38
Итого			**445**	**27**	**25,8**	**66**	**605**	**9,38**
Всего				**97,4**	**156,3**	**273,9**	**2897**	**41,18**

Утверждаю

ИОРуководителя СПДС "Красная Шапочка"

/Ермакова Т.П./

МЕНЮ

05 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	12,3	28,3	9,1	338	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,7	4,1	20,8	139	0,7
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	.20/5/11	3,7	11,6	10,1	160	0,1
Итого			**306**	**20,7**	**44**	**40**	**637**	**1**
Обед								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	40	0,8	9,8	13,3	145	6,7
2012	402	СУП РИСОВЫЙ С ТОМАТОМ И СМЕТАНОЙ	150	6,8	21,6	17,2	294	5,7
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	17,3	25,1	25,2	396	13,4
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			**655**	**29,2**	**57,1**	**102,1**	**1043**	**25,8**
Полдник								
2012	391	ЧАЙ	150	0,1		0,2	1	0
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	10,1	23,6	30,9	375	0,1
Итого			**265**	**10,2**	**23,6**	**31,1**	**376**	**0,1**
Ужин								
2008	248	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	70	15,7	13,8	10,8	230	0,2
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	3,2	11,5	17,3	189	4,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,7	0,2	19,7	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,9	0,2	16,8	73	3,38
Итого			**430**	**21,5**	**25,7**	**64,6**	**579**	**8,48**
Всего				**81,6**	**150,4**	**237,8**	**2635**	**35,38**