

Утверждаю

ИО Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

Ермакова Т.П./

МЕНЮ
09 января 2024 г.

Сад 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	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 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

