



Утверждаю

И.О. Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

Ермакова Т.П./

МЕНЮ
19 августа 2024 г.

Если 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	207	МАКАРОНЫ, С ЯЙЦОМ	150	11,3	15,7	27,8	297	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2		10,1	42	1
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	8,7	9,8	123	0
Итого			30.май	13,1	24,4	47,7	462	1
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0,4	1,7	1,5	23	1,3
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	6,9	21,6	16,8	292	5
2012	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,7	27,8	15,4	372	24
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			559	26,3	51,7	80,1	895	30,3
Полдник								
2008		КОНФЕТА	20	0,6	0,7	15,5	71	0
2008	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	80	1,1
Итого			170	5	4,5	21,5	151	1,1
Ужин								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	150	6,3	12,1	29,3	250	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,7	0,2	19,7	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,9	0,2	17,2	73	3,4
Итого			340	8,9	12,5	66,2	410	4,2
Всего				53,3	93,1	215,5	1918	36,6