

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

/Маханек И.Г./

МЕНЮ
22.01.2025

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								
2012	416	КАША МАННАЯ	200	6,6	12,2	31	259	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,3	3,7	21,9	142	0,8
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	.30/5	2,4	9,2	15,1	153	0
Итого			420	14,3	25,1	68	554	1,6
Обед								
2008	103	СВЕКОЛЬНЫЙ СУП СО СМЕТАНОЙ	200	11,7	27,4	16,1	361	8
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	26,2	26,9	8,9	405	15,1
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	140	3,9	18,2	34	316	14,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	13,9	59	1,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			745	47,9	73,4	123,6	1374	39,5
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	35	2,4	1,9	30	146	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,3	4,7	8,8	100	1
Итого			230	7,7	6,6	38,8	246	1
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	55	0,6	9,7	12,7	141	0,9
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	180	21,8	22,4	34,9	432	0,4
2008	411	КИСЕЛЬ ГУСТОЙ	50			17,5	70	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,9	0,1	9,8	44	0
2012	391	ЧАЙ	180	0,1		0,3	2	0
2008		БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115	12
Итого			620	25,2	32,8	100,4	804	13,3
Всего				95,1	137,9	330,8	2978	55,4

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

Мамак /Маханек И.Г./

МЕНЮ
22.01.2025

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								
2012	415	КАША РИСОВАЯ	150	5,8	12	31,1	254	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,7	3,2	20,9	132	0,7
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	.20/5/9	3,7	11,6	10,1	160	0,1
Итого			335	14,2	26,8	62,1	546	1,6
Обед								
2012		САЛАТ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,5	9,8	1,6	97	1,3
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	6,7	21,5	11,6	271	10,3
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ	70	22,3	36,7	11,6	465	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	9,6	19,9	179	9,3
2008	411	КИСЕЛЬ	150			25,1	101	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			685	37,3	78,2	106,5	1282	21,6
Полдник								
2008	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	.20/2/10	1,6	8,9	16,7	153	0,1
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,9	2,4	14,6	92	0,5
Итого			187	4,5	11,3	31,3	245	0,6
Ужин								
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	55	14,9	23,1	17,2	333	0,4
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,8	9,8	8,4	136	23,9
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
2008		ЯБЛОКО	110	0,5	0,5	11,2	54	11,4
Итого			534	20,8	33,8	73,3	683	39,1
Всего				76,8	150,1	273,2	2756	62,9