

Утверждаю
руководитель СПДС "Красная Шапочка"
Маханек И.Г.
г.Жигулевска

МЕНЮ 29.04.2025

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		
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 НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 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

Утверждаю

руководитель СПДС "Красная Шапочка"

/Маханек И.Г.../

МЕНЮ
29.04.2025

Если 12 часов

Сбор- ник рецеп- тов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белк и, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	166	ПЛОВ С ОВОЩАМИ	150	4,2	18,2	33,4	315	8,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2		10,1	42	1
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	8,9	10,1	127	0
Итого			385	11,1	31,7	53,9	547	9,4
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3		0,7	5	2
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	6,9	21,7	15	285	6,3
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	60	16,7	22,8	17,1	340	0,3
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,4	8,6	20	170	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	1,8	9,9	9,6	135	2,3
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			670	33,4	63,6	108,8	1143	10,9
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	160	4,9	4,3	7,1	92	0,5
2008		ВАФЛИ	15	0,6	0,7	15,5	71	0
Итого			190	5,5	5	22,6	163	0,5
Ужин								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ЖИДКАЯ	150	6,6	13,1	29,7	262	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5	0,9	0,1	9,8	44	0
2008	411	КИСЕЛЬ	150			25,1	101	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			420	7,9	13,6	74,4	454	10,8
Всего				57,9	113,9	259,7	2307	31,6