

Утверждаю

ИО Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

Л. П. Ермакова /

**МЕНЮ**  
20 декабря 2022 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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>441</b>	<b>20,4</b>	<b>34,4</b>	<b>72,4</b>	<b>683</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>855</b>	<b>43,1</b>	<b>74</b>	<b>126,8</b>	<b>1350</b>	<b>27,7</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>4,4</b>	<b>5,1</b>	<b>29,5</b>	<b>181</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>28,4</b>	<b>25,7</b>	<b>67,8</b>	<b>614</b>	<b>23,5</b>
<b>Всего</b>				<b>96,3</b>	<b>139,2</b>	<b>296,5</b>	<b>2828</b>	<b>53,5</b>

Утверждаю

И.О. Руководителя СПДС "Красная Шапочка"



Л.П. Ермакова /

**МЕНЮ**  
20 декабря 2022 г.

**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	6,8	14	28,7	267	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,7	4,1	20,8	139	0,7
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/5	3,7	11,6	10,1	160	0,1
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>15,2</b>	<b>29,7</b>	<b>59,6</b>	<b>566</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,8	10,1	9,8	133	1,5
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	5,1	21,7	11,6	266	11,6
2008	319	КНЕЛИ ИЗ КУР В СМЕТАННОМ СОУСЕ	55/30	25	29,6	18,5	443	1,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	9,9	19,9	181	9,3
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
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>38,7</b>	<b>71,9</b>	<b>106,2</b>	<b>1231</b>	<b>23,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,9	2,4	14,6	92	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,4	42	0
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>3,7</b>	<b>3,4</b>	<b>22</b>	<b>134</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	55	19,6	18,9	18	319	0,6
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	4,2	9,1	15,9	161	14,8
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
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>26,4</b>	<b>28,4</b>	<b>70,4</b>	<b>640</b>	<b>18,8</b>
<b>Всего</b>				<b>84</b>	<b>133,4</b>	<b>258,2</b>	<b>2571</b>	<b>44,5</b>