

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

/Петрова Г.В./

**МЕНЮ**  
29 августа 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>   |               |                                  |            |                   |              |              |                               |                |
| 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                    | 150        | 0,2               |              | 10,1         | 42                            | 1              |
| 2012             | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ               | 20/5       | 1,6               | 8,9          | 10,1         | 127                           | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |                                  | <b>385</b> | <b>11,1</b>       | <b>31,7</b>  | <b>53,9</b>  | <b>547</b>                    | <b>9,4</b>     |
| <b>Обед</b>      |               |                                  |            |                   |              |              |                               |                |
| 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              |
| <b>Итого</b>     |               |                                  | <b>670</b> | <b>33,4</b>       | <b>63,6</b>  | <b>108,8</b> | <b>1143</b>                   | <b>10,9</b>    |
| <b>Полдник</b>   |               |                                  |            |                   |              |              |                               |                |
| 2008             | 435           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                 | 160        | 4,9               | 4,3          | 7,1          | 92                            | 0,5            |
| 2008             |               | ВАФЛИ                            | 15         | 0,6               | 0,7          | 15,5         | 71                            | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |                                  | <b>190</b> | <b>5,5</b>        | <b>5</b>     | <b>22,6</b>  | <b>163</b>                    | <b>0,5</b>     |
| <b>Ужин</b>      |               |                                  |            |                   |              |              |                               |                |
| 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              |
| <b>Итого</b>     |               |                                  | <b>420</b> | <b>7,9</b>        | <b>13,6</b>  | <b>74,4</b>  | <b>454</b>                    | <b>10,8</b>    |
| <b>Всего</b>     |               |                                  |            | <b>57,9</b>       | <b>113,9</b> | <b>259,7</b> | <b>2307</b>                   | <b>31,6</b>    |

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"



/Петрова Г.В./

**МЕНЮ**  
29 августа 2022 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда               | Выход       | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|------------------|---------------|----------------------------------|-------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------|
|                  |               |                                  |             | Белк и, г         | Жиры, г      | Угле-воды, г |                               |                |
| <b>Завтрак</b>   |               |                                  |             |                   |              |              |                               |                |
| 2012             | 166           | ПЛОВ С ОВОЩАМИ                   | 180         | 4,5               | 8,5          | 34,3         | 232                           | 8,8            |
| 2008             | 213           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                    | 40          | 5,1               | 4,6          | 0,3          | 63                            | 0              |
| 2008             | 431           | ЧАЙ С САХАРОМ                    | 180         | 0,2               |              | 10,2         | 42                            | 1              |
| 2012             | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ               | 30/5        | 2,4               | 9,2          | 15,1         | 153                           | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |                                  | <b>445</b>  | <b>12,2</b>       | <b>22,3</b>  | <b>59,9</b>  | <b>490</b>                    | <b>9,8</b>     |
| <b>Обед</b>      |               |                                  |             |                   |              |              |                               |                |
| 2008             |               | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                  | 50          | 0,4               | 0,1          | 0,9          | 7                             | 2,5            |
| 2008             | 94            | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ     | 200         | 7,2               | 21,8         | 16,9         | 294                           | 7,2            |
| 2008             | 272           | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ        | 70          | 18,3              | 24,3         | 17,1         | 359                           | 0,3            |
| 2012             | 317           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ      | 120         | 5,5               | 8,9          | 33,3         | 234                           | 0              |
| 2008             | 364           | СОУС ТОМАТНЫЙ №364               | 50          | 1,8               | 9,9          | 9,6          | 135                           | 2,3            |
| 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>835</b>  | <b>39,1</b>       | <b>65,7</b>  | <b>138,2</b> | <b>1301</b>                   | <b>12,3</b>    |
| <b>Полдник</b>   |               |                                  |             |                   |              |              |                               |                |
| 2008             | 435           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                 | 190         | 5,7               | 1,9          | 8            | 76                            | 0,95           |
| 2008             |               | ВАФЛИ                            | 30          | 0,8               | 1            | 23,2         | 106                           | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |                                  | <b>230</b>  | <b>6,5</b>        | <b>2,9</b>   | <b>31,2</b>  | <b>182</b>                    | <b>0,95</b>    |
| <b>Ужин</b>      |               |                                  |             |                   |              |              |                               |                |
| 2008             | 189           | КАША МОЛОЧНАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ЖИДКАЯ | 200         | 7,9               | 13,4         | 36,7         | 299                           | 0,8            |
| 2008             | 411           | КИСЕЛЬ                           | 180         |                   |              | 25,1         | 101                           | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |                                  | <b>510</b>  | <b>8,5</b>        | <b>14</b>    | <b>76,5</b>  | <b>470</b>                    | <b>15,8</b>    |
| <b>Всего</b>     |               |                                  | <b>66,3</b> | <b>104,9</b>      | <b>305,8</b> | <b>2443</b>  | <b>38,85</b>                  |                |