



Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

ГБОУ

№ 16

г. Жигулевск / Петрова Г.В./

**МЕНЮ**  
01 декабря 2023 г.

Сад 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,9	13,8	37,4	306	0,8
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,9	3,1	14,6	98	0,5
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,4	9,2	15,1	153	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>13,2</b>	<b>26,1</b>	<b>67,1</b>	<b>557</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	1,3	9,8	2	103	8,4
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200	10	24,9	16,7	330	4,9
2008	256	КУРЫ ОТВАРНЫЕ	80	23,1	23,9	9,6	374	18,1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	4	10,2	22,3	196	10,4
2008	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,2	0,2	13,9	59	1,8
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>815</b>	<b>44,5</b>	<b>69,7</b>	<b>115,2</b>	<b>1295</b>	<b>43,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	5,6	8,2	105	0,9
2008		КОНФЕТА	30	0,2		23,9	98	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>5,2</b>	<b>5,6</b>	<b>32,1</b>	<b>203</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2012	41	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0,7	9,8	13,2	144	1
2008	258	ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/22	24,9	23,2	30,7	432	0,2
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,8	0,2	15,8	69	3,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,7	0,2	19,7	87	0
<b>Итого</b>			<b>556</b>	<b>29,1</b>	<b>33,6</b>	<b>88,6</b>	<b>781</b>	<b>72,7</b>
<b>Всего</b>				<b>92</b>	<b>135</b>	<b>303</b>	<b>2836</b>	<b>118,5</b>

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

/Петрова Г.В./



**МЕНЮ**  
01 декабря 2023 г.  
Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	6,6	13,3	30,2	266	0,8
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,9	3,1	14,5	98	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	.20/5	1,6	8,9	10,1	127	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>11,1</b>	<b>25,3</b>	<b>54,8</b>	<b>491</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	40	1,1	9,8	1,7	101	7,2
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	150	9,9	24,9	15,8	325	4,4
2008	256	КУРЫ ОТВАРНЫЕ	70	18,2	22,8	9,6	340	14,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	9,9	19,9	181	9,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,1	0,1	13	55	1,4
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>690</b>	<b>37,1</b>	<b>68,1</b>	<b>96,7</b>	<b>1171</b>	<b>36,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	4,7	6,9	87	0,8
2008		КОНФЕТА	25	0,2		23,9	98	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>4,5</b>	<b>4,7</b>	<b>30,8</b>	<b>185</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2012	41	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	45	0,6	9,7	12,7	141	0,9
2008	258	ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/11	17,8	19,4	25	346	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,7	0,2	19,7	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,8	0,2	15,8	69	3,2
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>21,9</b>	<b>29,7</b>	<b>82,4</b>	<b>692</b>	<b>72,6</b>
<b>Всего</b>				<b>74,6</b>	<b>127,8</b>	<b>264,7</b>	<b>2539</b>	<b>111,4</b>