

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

/Петрова Г.В./

## МЕНЮ

9 января 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белк и, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	166	МАКАРОНЫ С ЯЙЦОМ	180	4,5	8,5	34,3	232	8,8
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	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	18,3	24,3	17,1	359	0,3
2012	317	ГРЕЧНЕВАЯ КАША РАССЫПЧАТАЯ	120	5,5	8,9	33,3	234	0
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		ПЕЧЕНЬЕ	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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,6	0,3	29,5	131	0
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>

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

Петрова Г.В./



**МЕНЮ**  
9 января 2023 г.

**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	166	МАКАРОНЫ С ЯЙЦОМ	150	4,2	18,2	33,4	315	8,4
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	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	16,7	22,8	17,1	340	0,3
2012	317	ГРЕЧНЕВАЯ КАША РАССЫПЧАТАЯ	100	3,4	8,6	20	170	0
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		ПЕЧЕНЬЕ	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>