

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

Петрова Г.В./



МЕНЮ
20 декабря 2023 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ | 30 | 1 | 0,1 | 2 | 13 | 1,3 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 11,6 | 28,3 | 3,5 | 314 | 0,3 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 6,8 | 5,4 | 18,2 | 151 | 0,8 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | .30/5 | 2,4 | 9,2 | 15,1 | 153 | 0 |
| Итого | | | 392 | 21,8 | 43 | 38,8 | 631 | 2,4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 0,7 | 9,8 | 15,2 | 153 | 1,9 |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 7,4 | 22,9 | 16,9 | 307 | 14,8 |
| 2С 12 | 304 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 19,6 | 31,8 | 37,9 | 515 | 1,4 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,3 | 0,1 | 14,4 | 66 | 40 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 2,6 | 0,3 | 29,5 | 131 | 0 |
| Итого | | | 770 | 33,9 | 65,3 | 135,1 | 1274 | 58,1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 190 | 5,3 | 4,7 | 8,8 | 100 | 1 |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | 11,2 | 23,6 | 37,6 | 406 | 0,1 |
| Итого | | | 290 | 16,5 | 28,3 | 46,4 | 506 | 1,1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ ПОДЛИВОМ | .130/30 | 23,9 | 22,9 | 34 | 442 | 0,3 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 | 0 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ | 200 | 0,1 | | 0,3 | 2 | 0 |
| Итого | | | 509 | 26,5 | 23,3 | 61,6 | 571 | 56,6 |
| Всего | | | | 98,7 | 159,9 | 281,9 | 2982 | 118,2 |



Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

Петрова Г.В./

МЕНЮ
20 декабря 2023

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ | 30 | 1 | 0,1 | 2 | 13 | 1,3 |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 95 | 12,3 | 28 | 9,1 | 335 | 0,2 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 6,3 | 4,9 | 17,2 | 140 | 0,7 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 1,6 | 8,9 | 10,1 | 127 | 0 |
| Итого | | | 332 | 21,2 | 41,9 | 38,4 | 615 | 2,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 40 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 50 | 0,6 | 9,8 | 13,8 | 147 | 1,5 |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 5 | 21,6 | 11,6 | 265 | 9,7 |
| 2012 | 304 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 15,5 | 29,4 | 23,1 | 418 | 1,2 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0,3 | 0,1 | 14,4 | 66 | 40 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ* | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| Итого | | | 650 | 25,7 | 61,5 | 99,6 | 1065 | 52,4 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 79 | 0,8 |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | 10 | 23,4 | 37,4 | 398 | 0,1 |
| Итого | | | 260 | 14,3 | 27,1 | 44,4 | 477 | 0,9 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ ПОДЛИВОМ | 110/20 | 22,2 | 22 | 33,7 | 425 | 0,3 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 5 | 0,9 | 0,1 | 9,8 | 44 | 0 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ | 150 | 0,1 | | 0,2 | 1 | 0 |
| Итого | | | 442 | 24,2 | 22,3 | 52,4 | 516 | 64,6 |
| Всего | | | | 85,4 | 152,8 | 234,8 | 2673 | 120,1 |