



Утверждаю

И.О.Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

Назарова О.Б./

**МЕНЮ**  
23 мая 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             | 190           | КАША "ДРУЖБА"                           | 200        | 6,4               | 12,4         | 31,2         | 261                           | 0,8            |
| 2012             | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ              | 180        | 5,3               | 3,7          | 21,9         | 142                           | 0,8            |
| 2008             | 3             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ              | .30/5/12   | 4,5               | 11,9         | 15,1         | 186                           | 0,1            |
| <b>Итого</b>     |               |                                         | <b>432</b> | <b>16,2</b>       | <b>28</b>    | <b>68,2</b>  | <b>589</b>                    | <b>1,7</b>     |
| <b>Обед</b>      |               |                                         |            |                   |              |              |                               |                |
| 2012             |               | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ | 60         | 1                 | 9,7          | 2,7          | 103                           | 8,8            |
| 2008             | 99            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ             | 200        | 9,1               | 21,8         | 19,3         | 307                           | 6              |
| 2012             | 305           | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ              | 70         | 20,8              | 34,4         | 18,2         | 463                           | 1              |
| 2008             | 125           | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ            | 150        | 3,8               | 9,5          | 21           | 185                           | 9,4            |
| 2008             | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             | 180        |                   |              | 9,7          | 39                            | 0              |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 50         | 3,3               | 0,4          | 21,2         | 102                           | 0              |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 25         | 2,6               | 0,3          | 29,5         | 131                           | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |                                         | <b>790</b> | <b>40,6</b>       | <b>76,1</b>  | <b>121,6</b> | <b>1330</b>                   | <b>25,2</b>    |
| <b>Полдник</b>   |               |                                         |            |                   |              |              |                               |                |
| 2012             | 391           | ЧАЙ                                     | 200        | 0,1               |              | 0,3          | 2                             | 0              |
| 2008             |               | ПЕЧЕНЬЕ                                 | 20         | 1,5               | 2            | 14,9         | 83                            | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |                                         | <b>220</b> | <b>1,6</b>        | <b>2</b>     | <b>15,2</b>  | <b>85</b>                     | <b>0</b>       |
| <b>Ужин</b>      |               |                                         |            |                   |              |              |                               |                |
| 2012             | 45            | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                        | 60         | 1,4               | 9,8          | 7,9          | 126                           | 5,1            |
| 2008             | 323           | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ               | 120        | 3,7               | 8,5          | 25,8         | 194                           | 0              |
| 2012             | 254           | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ                         | 90         | 22,6              | 24,8         | 10,3         | 352                           | 0,8            |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 20         | 1,7               | 0,2          | 19,7         | 87                            | 0              |
| 2008             | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            | 160        | 0,8               | 0,2          | 15,8         | 69                            | 3,2            |
| 2008             |               | ЯБЛОКО                                  | 123        | 0,5               | 0,5          | 12,1         | 58                            | 12,3           |
| <b>Итого</b>     |               |                                         | <b>593</b> | <b>30,7</b>       | <b>44</b>    | <b>91,6</b>  | <b>886</b>                    | <b>21,4</b>    |
| <b>Всего</b>     |               |                                         |            | <b>89,1</b>       | <b>150,1</b> | <b>296,6</b> | <b>2890</b>                   | <b>48,3</b>    |

Утверждаю

И.О.Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

Назарова О.Б./



**МЕНЮ**  
23 мая 2023 г.

**Если 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                         | Выход      | Химический состав |              |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|------------------|--------------------------------------------|------------|-------------------|--------------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                  |                                            |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                  |                                            |            |                   |              |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 190              | КАША "ДРУЖБА"                              | 150        | 6,2               | 13,6         | 30,6             | 264                                      | 0,4                   |
| 2012                          | 395              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                 | 150        | 4,7               | 3,2          | 20,9             | 132                                      | 0,7                   |
| 2008                          | 3                | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                 | .25/5      | 3,7               | 11,6         | 10,4             | 160                                      | 0,1                   |
| <b>Итого</b>                  |                  |                                            | <b>335</b> | <b>14,6</b>       | <b>28,4</b>  | <b>61,9</b>      | <b>556</b>                               | <b>1,2</b>            |
| <b>Обед</b>                   |                  |                                            |            |                   |              |                  |                                          |                       |
| 2012                          |                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ И МОРКОВИ | 40         | 0,8               | 9,7          | 2,3              | 101                                      | 7,4                   |
| 2008                          | 99               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                | 150        | 6,2               | 20,4         | 14,5             | 266                                      | 4,9                   |
| 2012                          | 305              | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                 | 60         | 16,8              | 31           | 18,2             | 417                                      | 0,8                   |
| 2008                          | 125              | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С<br>МОРКОВЬЮ            | 130        | 3,3               | 9,5          | 17,8             | 169                                      | 7,8                   |
| 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>645</b> | <b>31,4</b>       | <b>71,2</b>  | <b>99,2</b>      | <b>1161</b>                              | <b>20,9</b>           |
| <b>Полдник</b>                |                  |                                            |            |                   |              |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 391              | ЧАЙ                                        | 150        | 0,1               |              | 0,2              | 1                                        | 0                     |
| 2008                          |                  | ПЕЧЕНЬЕ                                    | 10         | 0,8               | 1            | 7,4              | 42                                       | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                  |                                            | <b>160</b> | <b>0,9</b>        | <b>1</b>     | <b>7,6</b>       | <b>43</b>                                | <b>0</b>              |
| <b>Ужин</b>                   |                  |                                            |            |                   |              |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 45               | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                           | 55         | 1,2               | 9,8          | 7,2              | 122                                      | 4,6                   |
| 2008                          | 323              | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                  | 70         | 1,8               | 8,3          | 12,9             | 133                                      | 0                     |
| 2012                          | 254              | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ                            | 70         | 16                | 24,2         | 9,5              | 318                                      | 0,4                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 17         | 1,7               | 0,2          | 19,7             | 87                                       | 0                     |
| 2008                          | 442              | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                               | 160        | 0,8               | 0,2          | 15,9             | 69                                       | 3,21                  |
| 2008                          |                  | ЯБЛОКО                                     | 100        | 0,4               | 0,4          | 9,5              | 46                                       | 9,7                   |
| <b>Итого</b>                  |                  |                                            | <b>487</b> | <b>21,9</b>       | <b>43,1</b>  | <b>74,7</b>      | <b>775</b>                               | <b>17,91</b>          |
| <b>Всего</b>                  |                  |                                            |            | <b>68,8</b>       | <b>143,7</b> | <b>243,4</b>     | <b>2535</b>                              | <b>40,01</b>          |