



Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

Петрова Г.В./

## МЕНЮ

27 сентября 2023 г.

### Сад 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>     |               |  |            |                   |              |              |                                |                |
| к/к                | к/к           | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ                 | 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              |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>392</b> | <b>21,8</b>       | <b>43</b>    | <b>38,8</b>  | <b>631</b>                     | <b>2,4</b>     |
| <b>Обед</b>        |               |  |            |                   |              |              |                                |                |
| 2012               | 40            | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                 | 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           |
| 2012               | 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              |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>770</b> | <b>33,9</b>       | <b>65,3</b>  | <b>135,1</b> | <b>1274</b>                    | <b>58,1</b>    |
| <b>Полдник</b>     |               |  |            |                   |              |              |                                |                |
| 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            |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>290</b> | <b>16,5</b>       | <b>28,3</b>  | <b>46,4</b>  | <b>506</b>                     | <b>1,1</b>     |
| <b>Ужин</b>        |               |  |            |                   |              |              |                                |                |
| 2008               | 225           | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНЫМ 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              |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>509</b> | <b>26,5</b>       | <b>23,3</b>  | <b>61,6</b>  | <b>571</b>                     | <b>56,6</b>    |
| <b>Всего</b>       |               |  |            | <b>98,7</b>       | <b>159,9</b> | <b>281,9</b> | <b>2982</b>                    | <b>118,2</b>   |



Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

Петрова Г.В./

## МЕНЮ

27 сентября 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      | Угле-воды, г |                               |                |
| <b>Завтрак</b>   |               |  |            |                   |              |              |                               |                |
| к/к              | к/к           | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ                          | 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              |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>332</b> | <b>21,2</b>       | <b>41,9</b>  | <b>38,4</b>  | <b>615</b>                    | <b>2,2</b>     |
| <b>Обед</b>      |               |  |            |                   |              |              |                               |                |
| 2012             | 40            | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                 | 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              |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>650</b> | <b>25,7</b>       | <b>61,5</b>  | <b>99,6</b>  | <b>1065</b>                   | <b>52,4</b>    |
| <b>Полдник</b>   |               |  |            |                   |              |              |                               |                |
| 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            |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>260</b> | <b>14,3</b>       | <b>27,1</b>  | <b>44,4</b>  | <b>477</b>                    | <b>0,9</b>     |
| <b>Ужин</b>      |               |  |            |                   |              |              |                               |                |
| 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              |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>442</b> | <b>24,2</b>       | <b>22,3</b>  | <b>52,4</b>  | <b>516</b>                    | <b>64,6</b>    |
| <b>Всего</b>     |               |  |            | <b>85,4</b>       | <b>152,8</b> | <b>234,8</b> | <b>2673</b>                   | <b>120,1</b>   |