

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

Маханек И.Г./



**МЕНЮ**  
02 сентября 2024 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  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012             | 207           | МАКАРОНЫ, С ЯЙЦОМ                       | 245/5      | 13,5              | 16,2        | 40,2         | 360                           | 0             |
| 2012             | 393           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                           | 200        | 0,2               |             | 10,2         | 42                            | 1             |
| 2012             | 1             | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                     | 30/10      | 2,4               | 9,2         | 15,1         | 153                           | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>490</b> | <b>16,1</b>       | <b>25,4</b> | <b>65,5</b>  | <b>555</b>                    | <b>1</b>      |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             |               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ     | 28         | 0,5               | 2,5         | 2,2          | 34                            | 2             |
| 2012             | 76            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО<br>СМЕТАНОЙ | 200        | 7,4               | 21,7        | 20,1         | 308                           | 6,7           |
| 2012             | 298           | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                         | 230        | 16,5              | 29,2        | 15,8         | 393                           | 25,5          |
| 2008             | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             | 200        |                   |             | 9,7          | 39                            | 0             |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 50         | 3,3               | 0,4         | 21,2         | 102                           | 0             |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30         | 2,6               | 0,3         | 29,5         | 131                           | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>738</b> | <b>30,3</b>       | <b>54,1</b> | <b>98,5</b>  | <b>1007</b>                   | <b>34,2</b>   |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 435           | КЕФИР                                   | 190        | 5,5               | 4,8         | 7,6          | 101                           | 1,3           |
| 2008             |               | ПРЯНИКИ                                 | 30         | 0,8               | 1           | 23,2         | 106                           | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>220</b> | <b>6,3</b>        | <b>5,8</b>  | <b>30,8</b>  | <b>207</b>                    | <b>1,3</b>    |
| <b>Ужин</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 184           | КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ                  | 200        | 7,5               | 12,4        | 36,1         | 285                           | 0,8           |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 20         | 1,7               | 0,2         | 19,7         | 87                            | 0             |
| 2008             | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            | 170        | 0,9               | 0,2         | 16,8         | 73                            | 3,4           |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>390</b> | <b>10,1</b>       | <b>12,8</b> | <b>72,6</b>  | <b>445</b>                    | <b>4,2</b>    |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>62,8</b>       | <b>98,1</b> | <b>267,4</b> | <b>2214</b>                   | <b>40,7</b>   |

Утверждаю



Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

Маханек И.Г./

**МЕНЮ**  
02 сентября 2024 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>   |               |   |               |                   |             |              |                               |                |
| 2012             | 207           | МАКАРОНЫ, С ЯЙЦОМ                       | 150           | 11,3              | 15,7        | 27,8         | 297                           | 0              |
| 2012             | 393           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                           | 150           | 0,2               |             | 10,1         | 42                            | 1              |
| 2012             | 2             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                      | 20/5          | 1,6               | 8,7         | 9,8          | 123                           | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>30.май</b> | <b>13,1</b>       | <b>24,4</b> | <b>47,7</b>  | <b>462</b>                    | <b>1</b>       |
| <b>Обед</b>      |               |   |               |                   |             |              |                               |                |
| 2008             |               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ     | 20            | 0,4               | 1,7         | 1,5          | 23                            | 1,3            |
| 2012             | 76            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО<br>СМЕТАНОЙ | 150           | 6,9               | 21,6        | 16,8         | 292                           | 5              |
| 2012             | 306           | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                         | 160           | 14,7              | 27,8        | 15,4         | 372                           | 24             |
| 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>559</b>    | <b>26,3</b>       | <b>51,7</b> | <b>80,1</b>  | <b>895</b>                    | <b>30,3</b>    |
| <b>Полдник</b>   |               |   |               |                   |             |              |                               |                |
| 2008             |               | ПРЯНИКИ                                 | 20            | 0,6               | 0,7         | 15,5         | 71                            | 0              |
| 2008             | 435           | КЕФИР                                   | 150           | 4,4               | 3,8         | 6            | 80                            | 1,1            |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>170</b>    | <b>5</b>          | <b>4,5</b>  | <b>21,5</b>  | <b>151</b>                    | <b>1,1</b>     |
| <b>Ужин</b>      |               |   |               |                   |             |              |                               |                |
| 2008             | 184           | КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ                  | 150           | 6,3               | 12,1        | 29,3         | 250                           | 0,8            |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 15            | 1,7               | 0,2         | 19,7         | 87                            | 0              |
| 2008             | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            | 170           | 0,9               | 0,2         | 17,2         | 73                            | 3,4            |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>340</b>    | <b>8,9</b>        | <b>12,5</b> | <b>66,2</b>  | <b>410</b>                    | <b>4,2</b>     |
| <b>Всего</b>     |               |   |               | <b>53,3</b>       | <b>93,1</b> | <b>215,5</b> | <b>1918</b>                   | <b>36,6</b>    |