

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

ГБОУ

Маханек И.Г./

# МЕНЮ

05 июня 2024 г.

Сад 12 часов



| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда   | Выход      | Химический состав |              |              | Энергетическая | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
|                    |               |  |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г |                |                |
| <b>Завтрак</b>     |               |  |            |                   |              |              |                |                |
| 2008               | 184           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ  | 200        | 8,2               | 14           | 33,6         | 293            | 0,8            |
| 2008               | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ  | 180        | 6,8               | 6,4          | 18           | 160            | 0,8            |
| 2008               | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ   | .30/5      | 2,4               | 9,2          | 15,1         | 153            | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>425</b> | <b>17,4</b>       | <b>29,6</b>  | <b>66,7</b>  | <b>606</b>     | <b>1,6</b>     |
| <b>Обед</b>        |               |  |            |                   |              |              |                |                |
| 2012               |               | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)                         | 20         | 0,7               | 9,7          | 1,4          | 95             | 0,8            |
| 2012               | 82            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ | 200        | 6,5               | 21,6         | 16,9         | 287            | 5,1            |
| 2008               | 309           | РАГУ ИЗ КУР  | 200        | 15,5              | 27,4         | 26,5         | 415            | 22,4           |
| 2008               | 401           | КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА  | 200        | 0,3               | 0,1          | 14,4         | 66             | 40             |
| 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>760</b> | <b>28,9</b>       | <b>59,5</b>  | <b>109,9</b> | <b>1096</b>    | <b>68,3</b>    |
| <b>Полдник</b>     |               |  |            |                   |              |              |                |                |
| 2012               | 400           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ   | 180        | 5,3               | 5,9          | 8,6          | 111            | 1              |
| 2012               | 2             | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ                                | .25/3/20   | 2,4               | 9            | 27,5         | 200            | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>240</b> | <b>7,7</b>        | <b>14,9</b>  | <b>36,1</b>  | <b>311</b>     | <b>1</b>       |
| <b>Ужин</b>        |               |  |            |                   |              |              |                |                |
| 2012               | 41            | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ   | 50         | 0,7               | 9,8          | 13,2         | 144            | 1              |
| 2008               | 219           | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА   | 140        | 29,7              | 25,8         | 27           | 464            | 0,3            |
| 2012               | 351           | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                                      | 40         | 2,4               | 9,6          | 18,2         | 167            | 0,2            |
| 2012               | 391           | ЧАЙ  | 180        | 0,1               |              | 0,3          | 2              | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>605</b> | <b>34,7</b>       | <b>45,8</b>  | <b>83,9</b>  | <b>892</b>     | <b>13,5</b>    |
| <b>Всего</b>       |               |  |            | <b>88,7</b>       | <b>149,8</b> | <b>296,6</b> | <b>2905</b>    | <b>84,4</b>    |

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

Маханек И.Г./

# МЕНЮ

05 июня 2024 г.

Ясли 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-мин<br>С, мг |
|-------------------------------|------------------|--|------------|-------------------|--------------|------------------|--|-------------------|
|                               |                  |  |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г |  |                   |
| <b>Завтрак</b>                |                  |  |            |                   |              |                  |  |                   |
| 2008                          | 184              | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ  | 150        | 6,8               | 13,5         | 27,7             | 258                                      | 0,8               |
| 2008                          | 433              | КАКАО С МОЛОКОМ  | 150        | 6,3               | 5,9          | 17,1             | 148                                      | 0,7               |
| 2008                          | 1                | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ   | 20/5       | 1,6               | 8,9          | 10,1             | 127                                      | 0                 |
| <b>Итого</b>                  |                  |  | <b>335</b> | <b>14,7</b>       | <b>28,3</b>  | <b>54,9</b>      | <b>533</b>                               | <b>1,5</b>        |
| <b>Обед</b>                   |                  |  |            |                   |              |                  |  |                   |
| 2012                          |                  | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>(КОНСЕРВИРОВАННОЙ)                            | 15         | 0,4               | 9,7          | 0,9              | 93                                       | 0,6               |
| 2012                          | 82               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА<br>КУРИННОМ БУЛЬОНЕ | 150        | 5,1               | 20,4         | 16,4             | 269                                      | 4,9               |
| 2008                          | 309              | РАГУ ИЗ КУР  | 150        | 13,9              | 26,3         | 25,3             | 393                                      | 21,6              |
| 2008                          | 401              | КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА  | 150        | 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>600</b> | <b>24</b>         | <b>57,1</b>  | <b>93,7</b>      | <b>990</b>                               | <b>67,1</b>       |
| <b>Полдник</b>                |                  |  |            |                   |              |                  |  |                   |
| 2012                          | 400              | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ   | 150        | 4,3               | 4,7          | 6,9              | 87                                       | 0,8               |
| 2012                          | 2                | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ                                      | 15/3/10    | 1,6               | 8,7          | 16,2             | 149                                      | 0                 |
| <b>Итого</b>                  |                  |  | <b>190</b> | <b>5,9</b>        | <b>13,4</b>  | <b>23,1</b>      | <b>236</b>                               | <b>0,8</b>        |
| <b>Ужин</b>                   |                  |  |            |                   |              |                  |  |                   |
| 2012                          | 41               | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ   | 40         | 0,5               | 9,7          | 12,2             | 139                                      | 0,8               |
| 2008                          | 219              | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА   | 120        | 21,7              | 22,3         | 19,2             | 367                                      | 0,2               |
| 2012                          | 351              | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)  | 30         | 1,8               | 8,9          | 17,3             | 155                                      | 0,1               |
| 2012                          | 391              | ЧАЙ  | 150        | 0,1               |              | 0,2              | 1  | 0                 |
| <b>Итого</b>                  |                  |  | <b>513</b> | <b>25,6</b>       | <b>41,4</b>  | <b>69,5</b>      | <b>756</b>                               | <b>10,9</b>       |
| <b>Всего</b>                  |                  |  |            | <b>70,2</b>       | <b>140,2</b> | <b>241,2</b>     | <b>2515</b>                              | <b>80,3</b>       |