

Утверждаю

И.О. Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

Назарова О.Б./

МЕНЮ

07 октября 2024 г.

Сад 12 часов



| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|------------------|---------------|------------------------------------|------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белк и, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 166 | ПЛОВ С ОВОЦЗАМИ | 180 | 4,5 | 8,5 | 34,3 | 232 | 8,8 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,2 | | 10,2 | 42 | 1 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/5 | 2,4 | 9,2 | 15,1 | 153 | 0 |
| Итого | | | 445 | 12,2 | 22,3 | 59,9 | 490 | 9,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 7 | 2,5 |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 7,2 | 21,8 | 16,9 | 294 | 7,2 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 70 | 18,3 | 24,3 | 17,1 | 359 | 0,3 |
| 2012 | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | 5,5 | 8,9 | 33,3 | 234 | 0 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 50 | 1,8 | 9,9 | 9,6 | 135 | 2,3 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 9,7 | 39 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 2,6 | 0,3 | 29,5 | 131 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 835 | 39,1 | 65,7 | 138,2 | 1301 | 12,3 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | 190 | 5,7 | 1,9 | 8 | 76 | 0,95 |
| 2008 | | ПРЯНИКИ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106 | 0 |
| Итого | | | 230 | 6,5 | 2,9 | 31,2 | 182 | 0,95 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША МОЛОЧНАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ЖИДКАЯ . | 200 | 7,9 | 13,4 | 36,7 | 299 | 0,8 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 180 | | | 25,1 | 101 | 0 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 130 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70 | 15 |
| Итого | | | 510 | 8,5 | 14 | 76,5 | 470 | 15,8 |
| Всего | | | | 66,3 | 104,9 | 305,8 | 2443 | 38,85 |

Утверждаю

И.О. Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

Назарова О.Б./



МЕНЮ

07 октября 2024 г.

Ясли 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 166 | ПЛОВ С ОВОЩАМИ | 150 | 4,2 | 18,2 | 23,1 | 312 | 8,4 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150 | 0,2 | | 10,1 | 42 | 1 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 1,6 | 8,9 | 10,1 | 127 | 0 |
| Итого | | | 385 | 11,1 | 31,7 | 53,9 | 547 | 9,4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 40 | 0,3 | | 0,7 | 5 | 2 |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 6,9 | 21,7 | 15 | 285 | 6,3 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 60 | 16,7 | 22,8 | 17,1 | 340 | 0,3 |
| 2012 | 317 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 100 | 3,4 | 8,6 | 20 | 170 | 0 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 40 | 1,8 | 9,9 | 9,6 | 135 | 2,3 |
| 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 |
| Итого | | | 670 | 33,4 | 63,6 | 108,8 | 1143 | 10,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | 160 | 4,9 | 4,3 | 7,1 | 92 | 0,5 |
| 2008 | | ПРЯНИКИ | 15 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 71 | 0 |
| Итого | | | 190 | 5,5 | 5 | 22,6 | 163 | 0,5 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША МОЛОЧНАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ЖИДКАЯ | 150 | 6,6 | 13,1 | 29,7 | 262 | 0,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 5 | 0,9 | 0,1 | 9,8 | 44 | 0 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 150 | | | 25,1 | 101 | 0 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| Итого | | | 420 | 7,9 | 13,6 | 74,4 | 454 | 10,8 |
| Всего | | | | 57,9 | 113,9 | 259,7 | 2307 | 31,6 |