

Утверждаю

И.О. Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

Ермакова Т.П./



**МЕНЮ**  
10 января 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № 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

ИО Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

Ермакова Т.П./



**МЕНЮ**  
10 января 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>   |               |  |            |                   |              |              |                               |                |
| 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 (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)                         | 15         | 0,4               | 9,7          | 0,9          | 93                            | 0,6            |
| 2012             | 82            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА 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>    |