



Утверждаю

И.О. Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

Ермакова Т.П./

МЕНЮ
11 января 2024 г.

Сад 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 12,7 | 28,8 | 10 | 349 | 0,3 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 5,3 | 4,7 | 21,8 | 151 | 0,8 |
| 2012 | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | .30/5/16 | 6,6 | 14,6 | 15,1 | 219 | 0,1 |
| Итого | | | 376 | 24,6 | 48,1 | 46,9 | 719 | 1,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 41 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫИ ВАРИАНТ) | 60 | 0,9 | 9,8 | 13,6 | 147 | 8,1 |
| 2012 | 402 | СУП РИСОВЫЙ С ТОМАТОМ И СМЕТАНОЙ | 200 | 8,6 | 22,3 | 20,3 | 320 | 7,1 |
| 2012 | 276 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 220 | 19,1 | 25,9 | 28,9 | 425 | 15,3 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 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 | | | 850 | 34,5 | 58,7 | 123,2 | 1164 | 30,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 391 | ЧАЙ | 200 | 0,1 | | 0,3 | 2 | 0 |
| 2012 | 466 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 60 | 11,2 | 23,7 | 37,5 | 407 | 0,1 |
| Итого | | | 310 | 11,3 | 23,7 | 37,8 | 409 | 0,1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 248 | ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ | 80 | 21,1 | 13,9 | 10,8 | 250 | 0,5 |
| 2008 | 137 | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 140 | 3,3 | 11,5 | 18,7 | 195 | 5,5 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 170 | 0,9 | 0,2 | 16,8 | 73 | 3,38 |
| Итого | | | 445 | 27 | 25,8 | 66 | 605 | 9,38 |
| Всего | | | | 97,4 | 156,3 | 273,9 | 2897 | 41,18 |

Утверждаю

И.О. Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

Ермакова Т.П./

МЕНЮ
11 января 2024г.

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 95 | 12,3 | 28,3 | 9,1 | 338 | 0,2 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 4,7 | 4,1 | 20,8 | 139 | 0,7 |
| 2012 | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | .20/5/11 | 3,7 | 11,6 | 10,1 | 160 | 0,1 |
| Итого | | | 306 | 20,7 | 44 | 40 | 637 | 1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 41 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 40 | 0,8 | 9,8 | 13,3 | 145 | 6,7 |
| 2012 | 402 | СУП РИСОВЫЙ С ТОМАТОМ И СМЕТАНОЙ | 150 | 6,8 | 21,6 | 17,2 | 294 | 5,7 |
| 2012 | 276 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 170 | 17,3 | 25,1 | 25,2 | 396 | 13,4 |
| 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 | | | 655 | 29,2 | 57,1 | 102,1 | 1043 | 25,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 391 | ЧАЙ | 150 | 0,1 | | 0,2 | 1 | 0 |
| 2012 | 466 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 10,1 | 23,6 | 30,9 | 375 | 0,1 |
| Итого | | | 265 | 10,2 | 23,6 | 31,1 | 376 | 0,1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 248 | ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ | 70 | 15,7 | 13,8 | 10,8 | 230 | 0,2 |
| 2008 | 137 | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 120 | 3,2 | 11,5 | 17,3 | 189 | 4,9 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 16 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 170 | 0,9 | 0,2 | 16,8 | 73 | 3,38 |
| Итого | | | 430 | 21,5 | 25,7 | 64,6 | 579 | 8,48 |
| Всего | | | | 81,6 | 150,4 | 237,8 | 2635 | 35,38 |