

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

Маханек И.Г./



**МЕНЮ**  
11.07.2024 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             | 415           | КАША РИСОВАЯ                      | 200        | 6,6               | 12,3         | 38,6         | 291                           | 0,8           |
| 2012             | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ        | 180        | 5,3               | 3,7          | 21,9         | 142                           | 0,8           |
| 2008             | 3             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ        | 30/5/12    | 4,5               | 11,9         | 15,1         | 186                           | 0,1           |
| <b>Итого</b>     |               |                                   | <b>429</b> | <b>16,4</b>       | <b>27,9</b>  | <b>75,6</b>  | <b>619</b>                    | <b>1,7</b>    |
| <b>Обед</b>      |               |                                   |            |                   |              |              |                               |               |
| 2012             |               | САЛАТ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ         | 60         | 0,6               | 9,8          | 1,7          | 98                            | 1,5           |
| 2008             | 95            | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ         | 200/10     | 8,7               | 22,2         | 15,1         | 299                           | 13,2          |
| 2008             | 282           | РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ | 75         | 22,4              | 37           | 7,6          | 451                           | 1             |
| 2008             | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                 | 160        | 4                 | 9,9          | 22,3         | 193                           | 10,4          |
| 2008             | 411           | КИСЕЛЬ                            | 180        |                   |              | 25,1         | 101                           | 0             |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 50         | 3,3               | 0,4          | 21,2         | 102                           | 0             |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 25         | 2,6               | 0,3          | 29,5         | 131                           | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |                                   | <b>830</b> | <b>41,6</b>       | <b>79,6</b>  | <b>122,5</b> | <b>1375</b>                   | <b>26,1</b>   |
| <b>Полдник</b>   |               |                                   |            |                   |              |              |                               |               |
| 2008             | 2             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ     | 20/3/20    | 1,7               | 8,9          | 23,3         | 180                           | 0,1           |
| 2012             | 394           | ЧАЙ С МОЛОКОМ                     | 180        | 2,9               | 2,4          | 14,7         | 93                            | 0,5           |
| <b>Итого</b>     |               |                                   | <b>228</b> | <b>4,6</b>        | <b>11,3</b>  | <b>38</b>    | <b>273</b>                    | <b>0,6</b>    |
| <b>Ужин</b>      |               |                                   |            |                   |              |              |                               |               |
| 2012             | 258           | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ        | 60         | 20,5              | 23,3         | 13,3         | 343                           | 1,1           |
| 2012             | 132           | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                   | 150        | 3,1               | 9,8          | 10           | 144                           | 25,8          |
| 2008             | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                      | 170        | 0,9               | 0,2          | 16,8         | 73                            | 3,4           |
| 2008             |               | ЯБЛОКО                            | 120        | 0,5               | 0,5          | 11,8         | 56                            | 12            |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 20         | 1,7               | 0,2          | 19,7         | 87                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |                                   | <b>560</b> | <b>26,7</b>       | <b>34</b>    | <b>71,6</b>  | <b>703</b>                    | <b>42,3</b>   |
| <b>Всего</b>     |               |                                   |            | <b>89,3</b>       | <b>152,8</b> | <b>307,7</b> | <b>2970</b>                   | <b>70,7</b>   |

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

Маханек И.Г./

**МЕНЮ**  
11.07.2024 г.

**Если 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             | 415           | КАША РИСОВАЯ                      | 150        | 5,8               | 12           | 31,1         | 254                           | 0,8           |
| 2012             | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ        | 150        | 4,7               | 3,2          | 20,9         | 132                           | 0,7           |
| 2008             | 3             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ        | 20/5/9     | 3,7               | 11,6         | 10,1         | 160                           | 0,1           |
| <b>Итого</b>     |               |                                   | <b>335</b> | <b>14,2</b>       | <b>26,8</b>  | <b>62,1</b>  | <b>546</b>                    | <b>1,6</b>    |
| <b>Обед</b>      |               |                                   |            |                   |              |              |                               |               |
| 2012             |               | САЛАТ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ        | 40         | 0,5               | 9,8          | 1,6          | 97                            | 1,3           |
| 2008             | 95            | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ         | 150        | 6,7               | 21,5         | 11,6         | 271                           | 10,3          |
| 2008             | 282           | РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ | 70         | 22,3              | 36,7         | 11,6         | 465                           | 0,7           |
| 2008             | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                 | 150        | 3,5               | 9,6          | 19,9         | 179                           | 9,3           |
| 2008             | 411           | КИСЕЛЬ                            | 150        |                   |              | 25,1         | 101                           | 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>685</b> | <b>37,3</b>       | <b>78,2</b>  | <b>106,5</b> | <b>1282</b>                   | <b>21,6</b>   |
| <b>Полдник</b>   |               |                                   |            |                   |              |              |                               |               |
| 2008             | 2             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ     | 20/2/10    | 1,6               | 8,9          | 16,7         | 153                           | 0,1           |
| 2012             | 394           | ЧАЙ С МОЛОКОМ                     | 150        | 2,9               | 2,4          | 14,6         | 92                            | 0,5           |
| <b>Итого</b>     |               |                                   | <b>187</b> | <b>4,5</b>        | <b>11,3</b>  | <b>31,3</b>  | <b>245</b>                    | <b>0,6</b>    |
| <b>Ужин</b>      |               |                                   |            |                   |              |              |                               |               |
| 2012             | 258           | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ        | 55         | 14,9              | 23,1         | 17,2         | 333                           | 0,4           |
| 2012             | 132           | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                   | 130        | 2,8               | 9,8          | 8,4          | 136                           | 23,9          |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 15         | 1,7               | 0,2          | 19,7         | 87                            | 0             |
| 2008             | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                      | 170        | 0,9               | 0,2          | 16,8         | 73                            | 3,4           |
| 2008             |               | ЯБЛОКО                            | 110        | 0,5               | 0,5          | 11,2         | 54                            | 11,4          |
| <b>Итого</b>     |               |                                   | <b>534</b> | <b>20,8</b>       | <b>33,8</b>  | <b>73,3</b>  | <b>683</b>                    | <b>39,1</b>   |
| <b>Всего</b>     |               |                                   |            | <b>76,8</b>       | <b>150,1</b> | <b>273,2</b> | <b>2756</b>                   | <b>62,9</b>   |