



Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

лицей № 16  
г. Жигитовска

/Петрова Г.В./

## МЕНЮ

20 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	166	ПЛОВ С ОВОЩАМИ	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
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>12,2</b>	<b>22,3</b>	<b>59,9</b>	<b>490</b>	<b>9,8</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>835</b>	<b>39,1</b>	<b>65,7</b>	<b>138,2</b>	<b>1301</b>	<b>12,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	190	5,7	1,9	8	76	0,95
2008		ПРЯНИКИ	30	0,8	1	23,2	106	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>6,5</b>	<b>2,9</b>	<b>31,2</b>	<b>182</b>	<b>0,95</b>
<b>Ужин</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>8,5</b>	<b>14</b>	<b>76,5</b>	<b>470</b>	<b>15,8</b>
<b>Всего</b>				<b>66,3</b>	<b>104,9</b>	<b>305,8</b>	<b>2443</b>	<b>38,85</b>

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"



# МЕНЮ

20 мая 2024 г.

Петрова Г.В./

## Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	166	ПЛОВ С ОВОЩАМИ	150	4,2	18,2	33,4	315	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
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>11,1</b>	<b>31,7</b>	<b>53,9</b>	<b>547</b>	<b>9,4</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>33,4</b>	<b>63,6</b>	<b>108,8</b>	<b>1143</b>	<b>10,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	160	4,9	4,3	7,1	92	0,5
2008		ПРЯНИКИ	15	0,6	0,7	15,5	71	0
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>5,5</b>	<b>5</b>	<b>22,6</b>	<b>163</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>7,9</b>	<b>13,6</b>	<b>74,4</b>	<b>454</b>	<b>10,8</b>
<b>Всего</b>				<b>57,9</b>	<b>113,9</b>	<b>259,7</b>	<b>2307</b>	<b>31,6</b>