

Утверждаю

Руководитель СГДС "Красная Шапочка"

Петрова Г.В./



**МЕНЮ**  
23 января 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>   |               |  |            |                   |              |              |                               |               |
| 2008             | 189           | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ                                   | 200        | 8,5               | 15,1         | 35,5         | 313                           | 0,9           |
| 2012             | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                       | 180        | 5,3               | 4,7          | 21,8         | 151                           | 0,8           |
| 2008             | 3             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                                       | .30/05/16  | 6,6               | 14,6         | 15,1         | 219                           | 0,1           |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>441</b> | <b>20,4</b>       | <b>34,4</b>  | <b>72,4</b>  | <b>683</b>                    | <b>1,8</b>    |
| <b>Обед</b>      |               |  |            |                   |              |              |                               |               |
| 2008             | 50            | САЛАТ "СВЕКОЛКА"   | 60         | 1,1               | 10,2         | 11,7         | 142                           | 2,4           |
| 2012             | 67            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200        | 6,8               | 22,9         | 13,4         | 291                           | 13,6          |
| 2008             | 319           | КНЕЛИ ИЗ КУР В СМЕТАННОМ СОУСЕ                                   | 60/30      | 25,3              | 30           | 19           | 449                           | 1,3           |
| 2008             | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 160        | 4                 | 10,2         | 22,3         | 196                           | 10,4          |
| 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>855</b> | <b>43,1</b>       | <b>74</b>    | <b>126,8</b> | <b>1350</b>                   | <b>27,7</b>   |
| <b>Полдник</b>   |               |  |            |                   |              |              |                               |               |
| 2012             | 394           | ЧАЙ С МОЛОКОМ  | 180        | 2,9               | 3,1          | 14,6         | 98                            | 0,5           |
| 2008             |               | ПЕЧЕНЬЕ  | 20         | 1,5               | 2            | 14,9         | 83                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>200</b> | <b>4,4</b>        | <b>5,1</b>   | <b>29,5</b>  | <b>181</b>                    | <b>0,5</b>    |
| <b>Ужин</b>      |               |  |            |                   |              |              |                               |               |
| 2012             | 255           | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ  | 75         | 20,9              | 15,8         | 13,4         | 278                           | 0,8           |
| 2008             | 129           | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                              | 150        | 4,9               | 9,5          | 17,9         | 176                           | 19,3          |
| 2008             | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ   | 170        | 0,9               | 0,2          | 16,8         | 73                            | 3,4           |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20         | 1,7               | 0,2          | 19,7         | 87                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>450</b> | <b>28,4</b>       | <b>25,7</b>  | <b>67,8</b>  | <b>614</b>                    | <b>23,5</b>   |
| <b>Всего</b>     |               |  |            | <b>96,3</b>       | <b>139,2</b> | <b>296,5</b> | <b>2828</b>                   | <b>53,5</b>   |

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

Петрова Г.В./



**МЕНЮ**  
23 января 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 |                                |                |
| <b>Завтрак</b>     |               |  |            |                   |              |              |                                |                |
| 2008               | 189           | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ                                   | 150        | 6,8               | 14           | 28,7         | 267                            | 0,8            |
| 2012               | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                       | 150        | 4,7               | 4,1          | 20,8         | 139                            | 0,7            |
| 2008               | 3             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                                       | 20/5       | 3,7               | 11,6         | 10,1         | 160                            | 0,1            |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>335</b> | <b>15,2</b>       | <b>29,7</b>  | <b>59,6</b>  | <b>566</b>                     | <b>1,6</b>     |
| <b>Обед</b>        |               |  |            |                   |              |              |                                |                |
| 2008               | 50            | САЛАТ "СВЕКОЛКА"   | 40         | 0,8               | 10,1         | 9,8          | 133                            | 1,5            |
| 2012               | 67            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150        | 5,1               | 21,7         | 11,6         | 266                            | 11,6           |
| 2008               | 319           | КНЕЛИ ИЗ КУР В СМЕТАННОМ СОУСЕ                                   | 55/30      | 25                | 29,6         | 18,5         | 443                            | 1,2            |
| 2008               | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 150        | 3,5               | 9,9          | 19,9         | 181                            | 9,3            |
| 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>705</b> | <b>38,7</b>       | <b>71,9</b>  | <b>106,2</b> | <b>1231</b>                    | <b>23,6</b>    |
| <b>Полдник</b>     |               |  |            |                   |              |              |                                |                |
| 2012               | 394           | ЧАЙ С МОЛОКОМ  | 150        | 2,9               | 2,4          | 14,6         | 92                             | 0,5            |
| 2008               |               | ПЕЧЕНЬЕ  | 10         | 0,8               | 1            | 7,4          | 42                             | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>160</b> | <b>3,7</b>        | <b>3,4</b>   | <b>22</b>    | <b>134</b>                     | <b>0,5</b>     |
| <b>Ужин</b>        |               |  |            |                   |              |              |                                |                |
| 2012               | 255           | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ  | 55         | 19,6              | 18,9         | 18           | 319                            | 0,6            |
| 2008               | 129           | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                              | 150        | 4,2               | 9,1          | 15,9         | 161                            | 14,8           |
| 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            |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>440</b> | <b>26,4</b>       | <b>28,4</b>  | <b>70,4</b>  | <b>640</b>                     | <b>18,8</b>    |
| <b>Всего</b>       |               |  |            | <b>84</b>         | <b>133,4</b> | <b>258,2</b> | <b>2571</b>                    | <b>44,5</b>    |