

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

/Петрова Г.В./

**МЕНЮ**  
31 января 2024 г.

Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход      | Химический состав |              |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|------------------|---|------------|-------------------|--------------|------------------|--|-----------------------|
|                               |                  |   |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г |  |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                  |   |            |                   |              |                  |  |                       |
| к/к                           | к/к              | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ                             | 30         | 1                 | 0,1          | 2                | 13                                       | 1,3                   |
| 2008                          | 214              | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                           | 100        | 11,6              | 28,3         | 3,5              | 314                                      | 0,3                   |
| 2012                          | 397              | КАКАО С МОЛОКОМ                             | 200        | 6,8               | 5,4          | 18,2             | 151                                      | 0,8                   |
| 2008                          | 1                | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                          | 30/5       | 2,4               | 9,2          | 15,1             | 153                                      | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                  |   | <b>392</b> | <b>21,8</b>       | <b>43</b>    | <b>38,8</b>      | <b>631</b>                               | <b>2,4</b>            |
| <b>Обед</b>                   |                  |   |            |                   |              |                  |  |                       |
| 2012                          | 40               | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                            | 60         | 0,7               | 9,8          | 15,2             | 153                                      | 1,9                   |
| 2012                          | 57               | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ<br>СО СМЕТАНОЙ | 200        | 7,4               | 22,9         | 16,9             | 307                                      | 14,8                  |
| 2012                          | 304              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                               | 200        | 19,6              | 31,8         | 37,9             | 515                                      | 1,4                   |
| 2012                          | 376              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                   | 200        | 0,3               | 0,1          | 14,4             | 66                                       | 40                    |
| 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>770</b> | <b>33,9</b>       | <b>65,3</b>  | <b>135,1</b>     | <b>1274</b>                              | <b>58,1</b>           |
| <b>Полдник</b>                |                  |   |            |                   |              |                  |  |                       |
| 2012                          | 400              | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                            | 190        | 5,3               | 4,7          | 8,8              | 100                                      | 1                     |
| 2008                          | 467              | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                            | 60         | 11,2              | 23,6         | 37,6             | 406                                      | 0,1                   |
| <b>Итого</b>                  |                  |   | <b>290</b> | <b>16,5</b>       | <b>28,3</b>  | <b>46,4</b>      | <b>506</b>                               | <b>1,1</b>            |
| <b>Ужин</b>                   |                  |   |            |                   |              |                  |  |                       |
| 2008                          | 225              | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО<br>СМЕТАНЫМ ПОДЛИВОМ   | 130/30     | 23,9              | 22,9         | 34               | 442                                      | 0,3                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 15         | 1,7               | 0,2          | 19,7             | 87                                       | 0                     |
| 2012                          | 391              | ЧАЙ   | 200        | 0,1               |              | 0,3              | 2  | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                  |   | <b>509</b> | <b>26,5</b>       | <b>23,3</b>  | <b>61,6</b>      | <b>571</b>                               | <b>56,6</b>           |
| <b>Всего</b>                  |                  |   |            | <b>98,7</b>       | <b>159,9</b> | <b>281,9</b>     | <b>2982</b>                              | <b>118,2</b>          |

