

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

/Маханек И.Г../

# МЕНЮ

06.06.2025

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 |                                          |                       |
| Завтрак                       |                  |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 207              | МАКАРОНЫ, С ЯЙЦОМ                       | 245/5 | 13,5              | 16,2    | 40,2             | 360                                      | 0                     |
| 2012                          | 393              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                           | 200   | 0,2               |         | 10,2             | 42                                       | 1                     |
| 2012                          | 1                | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                     | 30/10 | 2,4               | 9,2     | 15,1             | 153                                      | 0                     |
| Итого                         |                  |                                         | 490   | 16,1              | 25,4    | 65,5             | 555                                      | 1                     |
| Обед                          |                  |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ     | 28    | 0,5               | 2,5     | 2,2              | 34                                       | 2                     |
| 2012                          | 76               | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО<br>СМЕТАНОЙ | 200   | 7,4               | 21,7    | 20,1             | 308                                      | 6,7                   |
| 2012                          | 298              | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                         | 230   | 16,5              | 29,2    | 15,8             | 393                                      | 25,5                  |
| 2008                          | 402              | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             | 200   |                   |         | 9,7              | 39                                       | 0                     |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 50    | 3,3               | 0,4     | 21,2             | 102                                      | 0                     |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30    | 2,6               | 0,3     | 29,5             | 131                                      | 0                     |
| Итого                         |                  |                                         | 738   | 30,3              | 54,1    | 98,5             | 1007                                     | 34,2                  |
| Полдник                       |                  |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435              | КЕФИР                                   | 190   | 5,5               | 4,8     | 7,6              | 101                                      | 1,3                   |
| 2008                          |                  | ВАФЛИ                                   | 30    | 0,8               | 1       | 23,2             | 106                                      | 0                     |
| Итого                         |                  |                                         | 220   | 6,3               | 5,8     | 30,8             | 207                                      | 1,3                   |
| Ужин                          |                  |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 184              | КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ                  | 200   | 7,5               | 12,4    | 36,1             | 285                                      | 0,8                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 20    | 1,7               | 0,2     | 19,7             | 87                                       | 0                     |
| 2008                          | 442              | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            | 170   | 0,9               | 0,2     | 16,8             | 73                                       | 3,4                   |
| Итого                         |                  |                                         | 390   | 10,1              | 12,8    | 72,6             | 445                                      | 4,2                   |
| Всего                         |                  |                                         |       | 62,8              | 98,1    | 267,4            | 2214                                     | 40,7                  |



Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

/Маханек И.Г./

**МЕНЮ**  
**06.06.2025**

**Если 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 |                                          |                       |
| Завтрак                       |                  |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 207              | МАКАРОНЫ, С ЯЙЦОМ                       | 150    | 11,3              | 15,7    | 27,8             | 297                                      | 0                     |
| 2012                          | 393              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                           | 150    | 0,2               |         | 10,1             | 42                                       | 1                     |
| 2012                          | 2                | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                      | 20/5   | 1,6               | 8,7     | 9,8              | 123                                      | 0                     |
| Итого                         |                  |                                         | 30.май | 13,1              | 24,4    | 47,7             | 462                                      | 1                     |
| Обед                          |                  |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ     | 20     | 0,4               | 1,7     | 1,5              | 23                                       | 1,3                   |
| 2012                          | 76               | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО<br>СМЕТАНОЙ | 150    | 6,9               | 21,6    | 16,8             | 292                                      | 5                     |
| 2012                          | 306              | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                         | 160    | 14,7              | 27,8    | 15,4             | 372                                      | 24                    |
| 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                         |                  |                                         | 559    | 26,3              | 51,7    | 80,1             | 895                                      | 30,3                  |
| Полдник                       |                  |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                  | ВАФЛИ                                   | 20     | 0,6               | 0,7     | 15,5             | 71                                       | 0                     |
| 2008                          | 435              | КЕФИР                                   | 150    | 4,4               | 3,8     | 6                | 80                                       | 1,1                   |
| Итого                         |                  |                                         | 170    | 5                 | 4,5     | 21,5             | 151                                      | 1,1                   |
| Ужин                          |                  |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 184              | КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ                  | 150    | 6,3               | 12,1    | 29,3             | 250                                      | 0,8                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 15     | 1,7               | 0,2     | 19,7             | 87                                       | 0                     |
| 2008                          | 442              | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            | 170    | 0,9               | 0,2     | 17,2             | 73                                       | 3,4                   |
| Итого                         |                  |                                         | 340    | 8,9               | 12,5    | 66,2             | 410                                      | 4,2                   |
| Всего                         |                  |                                         |        | 53,3              | 93,1    | 215,5            | 1918                                     | 36,6                  |