



Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

Маханек И.Г./

МЕНЮ

09.06.2025

Сад 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		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,4	12,4	31,2	261	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
Итого			432	16,2	28	68,2	589	1,7
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	60	1	9,7	2,7	103	8,8
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	9,1	21,8	19,3	307	6
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	20,8	34,4	18,2	463	1
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,8	9,5	21	185	9,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	39	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
Итого			790	40,6	76,1	121,6	1330	25,2
Полдник								
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,3	2	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			220	1,6	2	15,2	85	0
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,4	9,8	7,9	126	5,1
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,7	8,5	25,8	194	0
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	22,6	24,8	10,3	352	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,8	0,2	15,8	69	3,2
2008		ЯБЛОКО	123	0,5	0,5	12,1	58	12,3
Итого			593	30,7	44	91,6	886	21,4
Всего				89,1	150,1	296,6	2890	48,3



Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

/Маханек И.Г./

МЕНЮ
09.06.2025

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		
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 КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0,4	1,7	1,5	23	1,3
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО 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