Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

/Маханек И.Г/

# МЕНЮ
12.03.2025

## Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, 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
12.03.2025

## Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | 150 | 6,2 | 13,6 | 30,6 | 264 | 0,4 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 4,7 | 3,2 | 20,9 | 132 | 0,7 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | .25/5 | 3,7 | 11,6 | 10,4 | 160 | 0,1 |
| **Итого** | | | **335** | **14,6** | **28,4** | **61,9** | **556** | **1,2** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ | 40 | 0,8 | 9,7 | 2,3 | 101 | 7,4 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 150 | 6,2 | 20,4 | 14,5 | 266 | 4,9 |
| 2012 | 305 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | 16,8 | 31 | 18,2 | 417 | 0,8 |
| 2008 | 125 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 130 | 3,3 | 9,5 | 17,8 | 169 | 7,8 |
| 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** | | | **645** | **31,4** | **71,2** | **99,2** | **1161** | **20,9** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2012 | 391 | ЧАЙ | 150 | 0,1 | | 0,2 | 1 | 0 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 10 | 0,8 | 1 | 7,4 | 42 | 0 |
| **Итого** | | | **160** | **0,9** | **1** | **7,6** | **43** | **0** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 2012 | 45 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 55 | 1,2 | 9,8 | 7,2 | 122 | 4,6 |
| 2008 | 323 | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 70 | 1,8 | 8,3 | 12,9 | 133 | 0 |
| 2012 | 254 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ | 70 | 16 | 24,2 | 9,5 | 318 | 0,4 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 17 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 160 | 0,8 | 0,2 | 15,9 | 69 | 3,21 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 46 | 9,7 |
| **Итого** | | | **487** | **21,9** | **43,1** | **74,7** | **775** | **17,91** |
| **Всего** | | | | **68,8** | **143,7** | **243,4** | **2535** | **40,01** |