

Утверждаю

руководитель СПДС "Красная Шапочка"

Маханек И.Г./

# МЕНЮ

14.04.2025

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-мин<br>С, мг |
|-------------------------------|------------------|----------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-------------------|
|                               |                  |                                  |       | Белк<br>и, г      | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                   |
| Завтрак                       |                  |                                  |       |                   |         |                  |                                          |                   |
| 2012                          | 166              | ПЛОВ С ОВОЩАМИ                   | 180   | 4,5               | 8,5     | 34,3             | 232                                      | 8,8               |
| 2008                          | 213              | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                    | 40    | 5,1               | 4,6     | 0,3              | 63                                       | 0                 |
| 2008                          | 431              | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ          | 180   | 0,2               |         | 10,2             | 42                                       | 1                 |
| 2012                          | 1                | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ               | 30/5  | 2,4               | 9,2     | 15,1             | 153                                      | 0                 |
| Итого                         |                  |                                  | 445   | 12,2              | 22,3    | 59,9             | 490                                      | 9,8               |
| Обед                          |                  |                                  |       |                   |         |                  |                                          |                   |
| 2008                          |                  | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                  | 50    | 0,4               | 0,1     | 0,9              | 7                                        | 2,5               |
| 2008                          | 94               | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ     | 200   | 7,2               | 21,8    | 16,9             | 294                                      | 7,2               |
| 2008                          | 272              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ        | 70    | 18,3              | 24,3    | 17,1             | 359                                      | 0,3               |
| 2012                          | 317              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ      | 120   | 5,5               | 8,9     | 33,3             | 234                                      | 0                 |
| 2008                          | 364              | СОУС ТОМАТНЫЙ №364               | 50    | 1,8               | 9,9     | 9,6              | 135                                      | 2,3               |
| 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                 |
| Итого                         |                  |                                  | 835   | 39,1              | 65,7    | 138,2            | 1301                                     | 12,3              |
| Полдник                       |                  |                                  |       |                   |         |                  |                                          |                   |
| 2008                          | 435              | РЯЖЕНКА                          | 190   | 5,7               | 1,9     | 8                | 76                                       | 0,95              |
| 2008                          |                  | ВАФЛИ                            | 30    | 0,8               | 1       | 23,2             | 106                                      | 0                 |
| Итого                         |                  |                                  | 230   | 6,5               | 2,9     | 31,2             | 182                                      | 0,95              |
| Ужин                          |                  |                                  |       |                   |         |                  |                                          |                   |
| 2008                          | 189              | КАША МОЛОЧНАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ЖИДКАЯ | 200   | 7,9               | 13,4    | 36,7             | 299                                      | 0,8               |
| 2008                          | 411              | КИСЕЛЬ                           | 180   |                   |         | 25,1             | 101                                      | 0                 |
| 2008                          |                  | ЯБЛОКО                           | 130   | 0,6               | 0,6     | 14,7             | 70                                       | 15                |
| Итого                         |                  |                                  | 510   | 8,5               | 14      | 76,5             | 470                                      | 15,8              |
| Всего                         |                  |                                  |       | 66,3              | 104,9   | 305,8            | 2443                                     | 38,85             |

Утверждаю

руководитель СПДС "Красная Шапочка"

/Маханек И.Г.../

# МЕНЮ

14.04.2025

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-мин<br>С, мг |
|-------------------------------|------------------|-------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-------------------|
|                               |                  |                                     |       | Белк<br>и, г      | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                   |
| Завтрак                       |                  |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                   |
| 2012                          | 166              | ПЛОВ С ОВОЩАМИ                      | 150   | 4,2               | 18,2    | 33,4             | 315                                      | 8,4               |
| 2008                          | 213              | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                       | 40    | 5,1               | 4,6     | 0,3              | 63                                       | 0                 |
| 2008                          | 431              | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ             | 150   | 0,2               |         | 10,1             | 42                                       | 1                 |
| 2012                          | 1                | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                  | 20/5  | 1,6               | 8,9     | 10,1             | 127                                      | 0                 |
| Итого                         |                  |                                     | 385   | 11,1              | 31,7    | 53,9             | 547                                      | 9,4               |
| Обед                          |                  |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                   |
| 2008                          |                  | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                     | 40    | 0,3               |         | 0,7              | 5                                        | 2                 |
| 2008                          | 94               | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ        | 150   | 6,9               | 21,7    | 15               | 285                                      | 6,3               |
| 2008                          | 272              | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ           | 60    | 16,7              | 22,8    | 17,1             | 340                                      | 0,3               |
| 2012                          | 317              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ         | 100   | 3,4               | 8,6     | 20               | 170                                      | 0                 |
| 2008                          | 364              | СОУС ТОМАТНЫЙ №364                  | 40    | 1,8               | 9,9     | 9,6              | 135                                      | 2,3               |
| 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                 |
| Итого                         |                  |                                     | 670   | 33,4              | 63,6    | 108,8            | 1143                                     | 10,9              |
| Полдник                       |                  |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                   |
| 2008                          | 435              | РЯЖЕНКА                             | 160   | 4,9               | 4,3     | 7,1              | 92                                       | 0,5               |
| 2008                          |                  | ВАФЛИ                               | 15    | 0,6               | 0,7     | 15,5             | 71                                       | 0                 |
| Итого                         |                  |                                     | 190   | 5,5               | 5       | 22,6             | 163                                      | 0,5               |
| Ужин                          |                  |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                   |
| 2008                          | 189              | КАША МОЛОЧНАЯ, ПШЕНИЧНАЯ,<br>ЖИДКАЯ | 150   | 6,6               | 13,1    | 29,7             | 262                                      | 0,8               |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 5     | 0,9               | 0,1     | 9,8              | 44                                       | 0                 |
| 2008                          | 411              | КИСЕЛЬ                              | 150   |                   |         | 25,1             | 101                                      | 0                 |
| 2008                          |                  | ЯБЛОКО                              | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,8              | 47                                       | 10                |
| Итого                         |                  |                                     | 420   | 7,9               | 13,6    | 74,4             | 454                                      | 10,8              |
| Всего                         |                  |                                     |       | 57,9              | 113,9   | 259,7            | 2307                                     | 31,6              |