

Утверждаю

Руководитель СПДС "Красная Шапочка"

/Маханек И.Г./

МЕНЮ 23.07.2025

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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	12,7	28,8	10	349	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,3	4,7	21,8	151	0,8
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	.30/5/16	6,6	14,6	15,1	219	0,1
Итого			376	24,6	48,1	46,9	719	1,2
Обед								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,9	9,8	13,6	147	8,1
2012	402	СУП РИСОВЫЙ С ТОМАТОМ И СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	8,6	22,3	20,3	320	7,1
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	19,1	25,9	28,9	425	15,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			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			850	34,5	58,7	123,2	1164	30,5
Полдник								
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,3	2	0
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	11,2	23,7	37,5	407	0,1
Итого			310	11,3	23,7	37,8	409	0,1
Ужин								
2008	248	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	80	21,1	13,9	10,8	250	0,5
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	3,3	11,5	18,7	195	5,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,9	0,2	16,8	73	3,38
Итого			445	27	25,8	66	605	9,38
Всего				97,4	156,3	273,9	2897	41,18



Утверждаю

руководителя СПДС "Красная Шапочка"

Маханек И.Г./

МЕНЮ

23.07.2025

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								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,8	13,5	27,7	258	0,8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	6,3	5,9	17,1	148	0,7
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	8,9	10,1	127	0
Итого			335	14,7	28,3	54,9	533	1,5
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	15	0,4	9,7	0,9	93	0,6
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	150	5,1	20,4	16,4	269	4,9
2008	309	РАГУ ИЗ КУР	150	13,9	26,3	25,3	393	21,6
2008	401	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	14,4	66	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ*	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			600	24	57,1	93,7	990	67,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	4,7	6,9	87	0,8
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	15/3/10	1,6	8,7	16,2	149	0
Итого			190	5,9	13,4	23,1	236	0,8
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	9,7	12,2	139	0,8
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	21,7	22,3	19,2	367	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	1,8	8,9	17,3	155	0,1
2012	391	ЧАЙ	150	0,1		0,2	1	0
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	20,6	94	9,8
Итого			513	25,6	41,4	69,5	756	10,9
Всего				70,2	140,2	241,2	2515	80,3