Согласовано

Заведующий МБДОУ № 33

с. Вознесенское

_____ Е.А. Жихарева

МЕНЮ

24 ноября 2022 г.

Дети с 1-го года до 3-х лет 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2011	188	Омлет натуральный	130	11,64	16,60	2,40	206,60	0,32
2011		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,27	13,92	67,80	0,00
2011	495	Сыр	10	0,41	3,00	2,42	37,10	0,16
2011	391	Чай с молоком	150	2,09	0,03	14,85	67,92	0,39
Итого			**320**	**16,27**	**19,9**	**33,59**	**379,42**	**0,87**
Обед								
2011	3	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,66	3,63	3,85	44,78	6,13
2011	66	Суп из овощей	150	1,31	3,70	6,70	65,71	3,19
2011	247	Жаркое по- домашнему	160	11,23	9,3	10,7	130,56	0,17
2011	394	Кисель из концентратов	150	1,02	0,00	21,77	91,14	0,00
2011		Хлеб ржаной	30	1,56	0,33	10,02	52,20	0,00
Итого			530	15,78	16,96	53,04	384,39	9,49
Полдник								
2011	424	Булочка веснушка	60	4,18	3,5	31,3	173,4	0,00
2011	383	Снежок	150	3,75	3,90	7,60	90,09	1,05
Итого			**210**	**7,93**	**7,4**	**38,9**	**263,49**	**1,05**

Калькулятор _____ ИЛИМБАЕВА А.В.

Согласовано

Заведующий МБДОУ № 33

с. Вознесенское

_____ Е.А. Жихарева

МЕНЮ

24 ноября 2022 г.

Дети с 3-х до 7-и лет 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2011	188	Омлет натуральный	150	13,43	19,15	2,80	237,23	0,37
2011	492	Сыр	10	2,34	3,00	0,00	2,80	0,16
2011		Хлеб пшеничный	40	2,44	0,36	18,56	90,40	0,00
2011	384	Чай с молоком	180	1,19	0,02	14,18	61,65	0,50
Итого			**380**	**19,4**	**22,53**	**35,54**	**392,08**	**1,03**
Обед								
2011	3	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	5,45	5,78	67,18	9,19
2011	66	Суп из овощей	180	1,59	4,45	8,12	78,85	3,84
2011	247	Жаркое по-домашнему	200	19,15	16,66	15,32	287,85	0,22
2011	394	Кисель из концентратов	180	1,22	0,00	26,19	109,37	0,00
2011	400	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00
Итого			**660**	**25,58**	**27,04**	**68,77**	**612,85**	**13,25**
Полдник								
2011	424	Булочка «веснушка»	60	4,18	3,50	31,30	173,40	0,00
2011	383	Снежок	200	5,00	5,20	9,07	108,11	1,40
Итого			**260**	**9,18**	**8,70**	**40,37**	**281,51**	**1,40**

Калькулятор _____ ИЛИМБАЕВА А.В.