

Согласовано



Заведующий МБДОУ № 33  
с. Вознесенское  
Е.А. Жихарева

## МЕНЮ 03 октября 2022 г.

Дети от 3-х до 7-ми лет 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		

### Завтрак

2011	165	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,89	5,36	30,56	194,09	0,27
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	2,5	19,32	94	0
2011	495	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО	5	0,02	3,9	0,03	22,5	0
2011	391	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,67	0,04	17,82	81,5	0,03
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>11,02</b>	<b>9,67</b>	<b>66,97</b>	<b>328,50</b>	<b>0,3</b>

### 2 Завтрак

2011	408	СОК ФРУКТОВЫЙ	150					0
<b>Итого</b>			<b>150</b>					<b>0</b>

### Обед

2011	3	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	2,69	5,45	5,78	67,18	9,19
2011	65	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	3,7	8,4	73,01	3,3
2011	286	ПЛОВ С МЯСОМ	200	21,88	18,33	31,3	377,73	2,14
2011	399	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,00	24,66	100,66	0,14
2011		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>29,31</b>	<b>27,96</b>	<b>83,5</b>	<b>688,18</b>	<b>5,58</b>

### Полдник

2011	455	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	60	3,23	3,89	33,48	181,83	0
2011	405	МОЛОКО	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,45
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>8,26</b>	<b>9,63</b>	<b>42,55</b>	<b>289,94</b>	<b>0,45</b>

Калькулятор

ИЛИМБАЕВА А.В.