



Согласовано

Заведующий МБДОУ № 33

с. Вознесенское

Б.А. Жихарева

МЕНЮ

06 октября 2022 г.

Дети с 1-го года до 3-х лет 10 часов

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

Завтрак

| | | | | | | | | |
|--------------|-----|---|------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|
| 2011 | 188 | Запеканка манная со свежими фруктами со сгущенным молоком | 150 | 3,11 | 6,63 | 39,64 | 230,70 | 0,38 |
| 2011 | 187 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,27 | 132,92 | 67,8 | 0 |
| 2011 | 495 | Сыр | 10 | 0,41 | 3,00 | 2,42 | 37,10 | 0,16 |
| 2011 | 383 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,09 | 0,03 | 14,85 | 67,92 | 0,75 |
| Итого | | | 340 | 7,74 | 9,93 | 189,83 | 403,52 | 1,29 |

Обед

| | | | | | | | | |
|--------------|-----|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 2011 | 43 | Винегрет | 40 | 0,5 | 3,66 | 2,78 | 46,1 | 0,66 |
| 2011 | 64 | Рассольник ленинградский | 150 | 1,46 | 3,6 | 9,12 | 74,76 | 2,52 |
| 2011 | 246 | Биточки мясные | 50 | 6,3 | 7,03 | 1,65 | 95,25 | 0,07 |
| 2011 | 354 | Соус томатный | 20 | 0,1 | 0,82 | 1,05 | 12 | 0 |
| | | Макароны отварные | 110 | 4,3 | 4,2 | 25,02 | 150,34 | 0,00 |
| 2011 | 394 | Кисель из концентратов | 150 | 1,02 | 0,00 | 21,77 | 91,14 | 0,00 |
| 2011 | 400 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,56 | 0,33 | 10,02 | 52,2 | 0 |
| Итого | | | 550 | 15,24 | 19,34 | 71,41 | 521,79 | 3,25 |

Полдник

| | | | | | | | | |
|--------------|-----|-----------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| 2011 | 436 | Булочка «Сдоба» | 60 | 4,35 | 3,00 | 36,78 | 193,52 | 0 |
| 2011 | 382 | Чай с сахаром | 150 | 0,9 | 0,00 | 11,58 | 46,68 | 0,1 |
| Итого | | | 210 | 5,25 | 3,00 | 48,36 | 240,2 | 0,4 |

Калькулятор _____

ИЛИМБАЕВА А.В.

Согласовано

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

**МЕНЮ****06 октября 2022 г.****Дети с 3-х до 7-и 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 | 176 | Запеканка манная со свежими фруктами со сгущенным молоком | 180 | 3,11 | 6,63 | 39,64 | 230,70 | 0,38 |
| 2011 | 338 | Сыр | 10 | 2,34 | 3,00 | 0,00 | 2,80 | 0,16 |
| 2011 | | Хлеб пшеничный | 40 | 2,44 | 0,36 | 18,56 | 90,40 | |
| 2011 | 391 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,67 | 0,04 | 17,82 | 81,50 | 0,03 |
| Итого | | | 410 | 10,56 | 10,03 | 76,02 | 405,40 | 0,57 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Обед

| | | | | | | | | |
|--------------|-----|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 2011 | 50 | Винегрет | 60 | 0,76 | 5,49 | 4,17 | 69,14 | 6,51 |
| 2011 | 256 | Рассольник ленинградский | 180 | 1,76 | 4,32 | 10,94 | 89,71 | 3,02 |
| 2011 | 255 | Биточки мясные | 70 | 10,43 | 9,72 | 13,81 | 175,44 | 0,10 |
| 2011 | 354 | Соус томатный | 30 | 0,10 | 0,82 | 1,05 | 12,00 | 0 |
| 2011 | 306 | Макароны отварные | 130 | 5,76 | 4,59 | 27,11 | 162,87 | 0,00 |
| 2011 | 394 | Кисель из концентратов | 180 | 0,23 | 0,19 | 22,82 | 93,87 | 0,00 |
| 2011 | | Хлеб ржаной | 40 | 2,08 | 0,40 | 13,36 | 69,60 | 0 |
| Итого | | | 690 | 21,12 | 25,53 | 93,26 | 672,63 | 9,63 |

Полдник

| | | | | | | | | |
|--------------|-----|-----------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------|
| 2011 | 436 | Булочка «Сдоба» | 60 | 4,35 | 3,00 | 36,78 | 193,52 | 0,00 |
| 2011 | 381 | Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0,00 | 13,90 | 56,02 | 0,00 |
| Итого | | | 240 | 4,46 | 3,00 | 50,68 | 249,54 | 0 |

Калькулятор

ИЛИМБАЕВА А.В.