



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

МЕНЮ

07 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	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		

Завтрак

2011	167	Каша молочная рисовая жидкая	150	3,87	3,39	21,93	133,72	0,91
2011	187	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,27	132,92	67,8	0
2011	495	Масло сливочное	5	0,02	3,90	0,03	22,50	0,00
2011	391	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,03	14,85	67,92	0,75
Итого			335	8,11	7,59	169,73	291,94	1,66

Второй завтрак

2011	408	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,03
------	-----	---------------	-----	------	------	-------	-------	------

Обед

2011	40	Салат из свеклы с чесноком	40	0,53	3,63	2,28	43,90	0,90
2011	256	Мясо отварное	10	2,57	1,85	0,06	27,2	0,014
2011	67	Суп картофельный с бобовыми	150	3,46	2,51	9,42	74,16	1,89
2011	58	Гренки пшеничного хлеба	25	3,11	0,4	17,5	86	0
2011	223	Рыба тушеная в сметанном соусе	50	5,73	3,74	2,50	66,50	0,36
2011	303	Рис отварной	110	2,9	4,07	26,6	154,8	0,00
2011	399	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11
2011	400	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0
Итого			565	20,7	16,56	88,93	588,64	3,26

Полдник

2011	603	пряник	50	4,13	3,29	52,50	256,20	0,00
2011	405	Молоко	150	4,19	4,79	7,56	90,09	0,4
Итого			200	8,32	8,08	60,06	346,29	0,4

Калькулятор _____

ИЛИМБАЕВА А.В.



Согласовано
Заведующий МБДОУ № 33
с. Возвасенское
Е.А. Жихарева

МЕНЮ

07 октября 2022 г.

Дети с 3-х до 7-и лет 10 часов

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

Завтрак

2011	167	Каша молочная рисовая жидкая	200	5,12	4,48	29,01	176,86	1,20
2011	187	Хлеб пшеничный	40	3,16	2,5	19,32	94,0	0,00
2011	495	Масло сливочное	5	0,02	3,90	0,03	22,50	0,00
2011	391	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	0,04	17,82	81,50	0,03
Итого			425	10,97	10,92	66,18	374,86	1,23

второй завтрак

2011	408	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,00
------	-----	---------------	-----	------	------	-------	-------	------

Обед

2011	40	Салат из свеклы с чесноком	60	0,79	5,45	3,41	65,84	1,36
2011	256	Мясо отварное	15	3,84	2,78	0,09	40,8	0,02
2011	67	Суп картофельный с бобовыми	180	4,20	3,02	11,30	89,00	2,30
2011	58	Гренки пшеничного хлеба	35	4,35	0,55	24,49	120,35	0,00
2011	223	Рыба тушеная в сметанном соусе	70/30	8,18	5,33	3,92	95,00	0,51
2011	303	Рис отварной	130	3,63	5,09	33,3	193,47	0,00
2011	399	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,14
2011	400	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00
Итого			740	28,13	22,7	114,53	774,72	4,33

Полдник

2011	603	пряник	50	4,13	3,29	52,5	256,2	0,00
2011	405	Молоко	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,45
Итого			250	9,16	9,03	61,57	364,31	0,45

Калькулятор _____

ИЛИМБАЕВА А.В.