



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

МЕНЮ

11 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 | 155 | Каша молочная «Дружба» | 150 | 3,59 | 3,42 | 18,05 | 117,37 | 0,020 |
| 2011 | 187 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,50 | 00,00 |
| 2011 | 492 | Сыр | 10 | 6,98 | 10,5 | 10,73 | 165,69 | 0,16 |
| 2011 | 389 | Какао с молоком сгущенным | 150 | 2,02 | 0,6 | 19,53 | 91,59 | 0,24 |
| Итого | | | 340 | 14,96 | 14,82 | 62,8 | 445,15 | 0,42 |

Обед

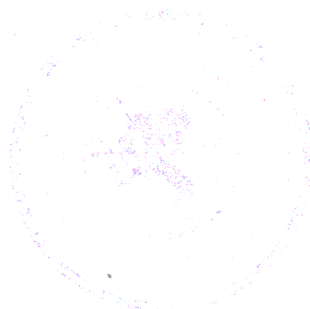
| | | | | | | | | |
|--------------|-----|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 2011 | 28 | Салат из моркови с зеленым горошком | 40 | 1,0 | 3,64 | 2,87 | 48,03 | 0,92 |
| 2011 | 70 | Суп «Сахалинский со сметаной» | 150 | 13,05 | 4,05 | 13,05 | 86,92 | 2,76 |
| 2011 | 226 | Биточки рыбные | 50 | 6,79 | 2,52 | 9,8 | 8,04 | 0,48 |
| 2011 | 354 | Соус томатный | 20 | 0,10 | 0,82 | 1,05 | 12,00 | 0,34 |
| 2011 | 306 | Макароны отварные | 110 | 4,02 | 3,9 | 22,9 | 137,80 | 0,00 |
| 2011 | 399 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,42 | 0,00 | 20,55 | 83,88 | 0,11 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,00 |
| Итого | | | 550 | 27,39 | 15,29 | 80,24 | 428,87 | 4,61 |

Полдник

| | | | | | | | | |
|--------------|-----|--------------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 2011 | 447 | Булочка «Домашняя» | 60 | 3,93 | 7,31 | 37,05 | 229,70 | 0,00 |
| 2011 | 406 | Йогурт | 150 | 7,50 | 4,80 | 12,75 | 130,50 | 0,90 |
| Итого | | | 210 | 11,43 | 12,11 | 49,8 | 360,2 | 0,90 |

Калькулятор _____

ИЛИМБАЕВА А.В.



МЕНЮ
11 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 | 155 | Каша «Дружба» | 200 | 4,91 | 4,68 | 24,67 | 160,40 | 0,28 |
| 2011 | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 2,5 | 19,32 | 94,0 | 0,00 |
| 2011 | 492 | Сыр | 10 | 6,98 | 10,5 | 10,73 | 165,6 | 0,016 |
| 2011 | 389 | Какао с молоком сгущенным | 180 | 2,42 | 0,72 | 23,44 | 109,90 | 0,32 |
| Итого | | | 430 | 17,47 | 18,4 | 78,16 | 529,6 | 0,61 |

Обед

| | | | | | | | | |
|--------------|-----|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| 2011 | 28 | Салат из моркови с зеленым горошком | 60 | 1,51 | 5,47 | 4,30 | 72,04 | 0,92 |
| 2011 | 70 | Суп «Сахалинский со сметаной» | 180 | 15,62 | 4,86 | 15,62 | 104,30 | 3,31 |
| 2011 | 226 | Биточки рыбные | 70 | 9,7 | 3,6 | 14,0 | 127,20 | 0,48 |
| 2011 | 354 | Соус томатный | 30 | 0,16 | 1,23 | 1,6 | 18,02 | 0,52 |
| 2011 | 306 | Макароны отварные | 130 | 4,80 | 4,60 | 27,10 | 162,86 | 0,00 |
| | 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 | | | 690 | 34,93 | 20,24 | 100,64 | 654,68 | 5,37 |

Полдник

| | | | | | | | | |
|--------------|-----|--------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 2011 | 429 | Булочка «Домашняя» | 60 | 3,93 | 7,31 | 37,05 | 229,70 | 0,00 |
| 2011 | | Йогурт | 180 | 9,0 | 5,76 | 15,30 | 156,60 | 1,40 |
| Итого | | | 240 | 12,93 | 13,07 | 52,35 | 386,3 | 1,40 |

Калькулятор _____

ИЛИМБАЕВА А.В.