

Согласовано



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

МЕНЮ

14 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	Витамины 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		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	338	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,21	0,87
Итого			340	5,7	9,91	67,46	381,81	1,41

Второй завтрак

2011	408	Фруктовый сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,20
------	-----	---------------	-----	------	------	-------	-------	------

Обед

2011	46	Салат овощной с зеленым горошком	40	0,86	2,57	4,01	43,08	1,26
2011	69	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,25	3,41	4,30	52,97	8,33
2011	283	Гуляш из говядины	50/20	6,49	6,93	1,23	93,51	0,22
2011	403	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,60	5,54	30,94	179,93	0,00
2011	399	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11
2011		Хлеб ржаной	30	1,56	0,33	10,02	52,20	0,00
Итого			550	12,18	18,78	71,05	505,57	9,92

Полдник

2011	383	Молоко питьевое	150	4,19	4,79	7,60	90,09	1,05
2011	415	Пряник	50	4,13	3,29	52,5	256,2	0,00
Итого			200	8,32	8,08	60,1	346,29	1,05

Калькулятор _____

ИЛИМБАЕВА А.В.



Согласовано

Заведующий МБДОУ № 33

с. Вознесенское

Н.А. Жихарева

МЕНЮ

14 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	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Завтрак

2011	176	Запеканка манная со свежими фруктами со сгущенным молоком	180	3,11	6,63	39,64	230,7	0,38
2011	492	Сыр	10	2,32	2,95	2,07	36,00	0,16
2011		Хлеб пшеничный	40	2,44	0,36	18,56	90,40	0,00
2011	338	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,45	1,04
Итого			410	7,93	9,95	74,07	412,55	1,58

Второй завтрак

2011	408	Фруктовый сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,30
------	-----	---------------	-----	------	------	-------	-------	------

Обед

2011	46	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,29	3,56	6,02	64,62	2,1
2011	82	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,50	4,09	5,16	63,56	6,02
2011	283	Гуляш из говядины	70/30	21,36	12,14	2,22	163,65	2,31
2011	297	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,18	4,40	28,86	167,67	0,00
2011	399	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,14
2011	400	Хлеб ржаной	40	2,08	0,40	13,36	69,60	0,00
Итого			690	30,91	24,59	80,28	629,76	10,57

Полдник

2011	388	Молоко питьевое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,5
2011	415	Пряник	50	4,13	3,29	52,5	256,2	0,38
Итого			250	9,16	9,03	61,57	364,31	0,5

Калькулятор

ИЛИМБАЕВА А.В.