



МЕНЮ

19 октября 2022 г.

Дети с 1-го года до 3-х 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	198	Запеканка рисовая с творогом и молочным соусом	150/20	6,37	3,47	31,04	182,14	0,06
2011		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,27	13,92	67,80	0,00
2011		Чай с сахаром	150	0,09	0,00	11,58	46,68	0,010
Итого			350	8,59	3,74	56,54	296,62	0,07

Второй завтрак

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

Обед

2011		Салат «Витаминный»	40	3,84	4,44	3,84	54,80	17,17
2011	156	Мясо отварное	10	2,57	1,85	0,06	27,20	0,014
2011	60	Борщ со свежей капустой	150	0,70	3,30	3,34	45,85	5,32
2011	226	Биточки рыбные	50	6,79	2,52	9,80	89,04	0,48
	354	Соус томатный	20	0,10	0,82	1,05	12,00	0,00
	317	Картофельное пюре	110	1,63	4,01	16,78	109,70	3,45
2011	400	Хлеб ржаной	30	1,56	0,33	10,02	52,20	0,00
	399	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11
Итого			560	17,61	66,04	65,44	474,67	

Полдник

2011		Печенье	30	2,40	4,90	7,90	39,60	1,5
2011	383	Снежок	150	3,75	3,90	7,60	90,09	1,05
Итого			180	6,15	8,8	15,5	129,69	2,55

Калькулятор _____

ИЛИМБАЕВА А.В.

Согласовано

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



МЕНЮ

19 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	198	Запеканка рисовая с творогом и молочным соусом	180/20	7,65	4,17	37,61	218,57	0,07
2011		Хлеб пшеничный	40	2,44	0,36	18,56	90,40	0,00
2011	381	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	13,90	56,02	0,02
Итого			420	10,2	4,53	70,07	364,99	0,09

Второй завтрак

	408	Фруктовый сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,30
Итого								

Обед

2011		Салат витаминный	60	5,76	6,66	5,76	82,20	25,76
2011	156	Мясо отварное	15	3,84	2,78	0,09	40,80	0,021
2011	60	Борщ со свежей капустой	180	0,84	3,96	4,00	55,02	6,38
	226	Биточки рыбные	70	9,70	3,60	14,00	127,20	0,48
	354	Соус томатный	30	0,10	0,82	1,05	12,00	0,52
	317	Пюре картофельное	130	1,77	4,34	18,17	118,85	4,49
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			705	24,59	22,56	81,09	606,33	37,79

Полдник

2011		Печенье	50	2,90	5,40	8,90	42,50	1,7
2011		Снежок	200	5,00	5,20	9,07	108,11	1,40
Итого			250	7,90	10,6	17,97	160,61	2,87

Калькулятор

ИЛИМБАЕВА А.В.