



Согласовано

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



# МЕНЮ

21 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	188	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	387	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	0,04	17,82	81,50	0,03
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>10,97</b>	<b>10,92</b>	<b>66,18</b>	<b>374,86</b>	<b>1,23</b>

## 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	0,021
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
<b>Итого</b>			<b>740</b>	<b>28,13</b>	<b>22,7</b>	<b>114,53</b>	<b>774,72</b>	<b>4,33</b>

## Полдник

2011	603	пряник	50	4,13	3,29	52,5	256,2	0,00
2011	381	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	13,90	56,02	0,02
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>4,24</b>	<b>3,29</b>	<b>108,52</b>	<b>312,22</b>	<b>0,02</b>

Калькулятор \_\_\_\_\_

ИЛИМБАЕВА А.В.