

Согласовано

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



МЕНЮ

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

Завтрак

	198	Запеканка рисовая с творогом	150	6,37	3,47	31,34	182,14	0,06
2011	338	Соус молочный сладкий	20	0,49	0,67	2,95	19,8	0,042
2011	187	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,50	00,00
2011	391	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,03	14,85	67,92	0,75
Итого			350	11,32	4,47	63,63	340,36	0,85

Второй завтрак

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

Обед

2011	37	Салат из свеклы с изюмом	40	0,56	2,2	4,2	38,73	1,66
2011	256	Мясо отварное	10	2,57	1,85	0,06	27,2	0,014
2011	62	Борщ с капустой и картофелем	150	1,01	2,4	4,7	44,3	5,32
2011	239	Печень говяжья по-строгановски	70	9,77	9	3,13	132,67	6,5
2011	340	Соус сметанный	20	0,3	1,4	0,6	16,04	0,00
2011	317	Пюре картофельное	100	1,36	3,34	13,98	91,42	3,45
2011		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00
2011	397	Кисель из сухофруктов	150	0,20	0,00	23,12	93,27	0,18
Итого			570	17,75	20,55	59,81	495,83	17,12

Полдник

2011		Печенье	30	2,40	4,90	7,90	39,60	1,5
2011	406	Снежок	150	3,75	3,90	7,60	90,09	1,05
Итого			180	6,15	8,8	15,5	126,69	2,55

Калькулятор

ИЛИМБАЕВА А.В.



Согласовано

Заведующий МБДОУ № 33
с. Вознесенское

Е.А. Жихарева

МЕНЮ

26 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	198	Запеканка рисовая с творогом	180	7,65	4,17	37,61	218,57	0,07
2011	338	Соус молочный сладкий	20	0,49	0,67	2,95	19,8	0,042
2011		Хлеб пшеничный	40	3,16	2,5	19,32	94,0	0,00
2011	391	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	0,04	17,82	81,50	0,03
Итого			420	13,97	7,38	77,7	413,87	0,142

Второй завтрак

2011	408	Фруктовый сок	100	0,75	0,15	15,15	69,00	3,0
-------------	------------	----------------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	------------

Обед

2011	37	Салат из свеклы с изюмом	60	0,83	3,3	6,2	58,09	2,49
2011	256	Мясо отварное	15	3,84	2,78	0,09	40,8	0,021
2011	62	Борщ с капустой и картофелем	180	0,84	3,96	4,0	55,02	6,38
2011	239	Печень говяжья по - строгановски	100	14	13	4,47	190	9,3
2011	340	Соус сметанный	30	0,44	2,09	0,9	24,07	0,00
	317	Пюре картофельное	120	1,77	4,34	18,17	118,85	4,49
		Кисель из сухофруктов	150	0,24	0,00	27,74	111,92	0,22
2011	400	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00
Итого			695	24,6	29,95	74,93	668,35	22,90

Полдник

2011		Печенье	50	2,9	5,4	8,9	42,5	1,7
2011		Снежок	200	5,00	5,20	9,07	108,11	1,05
Итого			250	7,9	10,6	17,97	150,61	2,75

Калькулятор

ИЛИМБАЕВА А.В.