

Согласовано

Заведующий МБДОУ № 33
с. Вознесенское

Е.А. Жихарева



МЕНЮ

27 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 | 188 | Омлет натуральный | 130 | 11,64 | 16,60 | 2,40 | 206,60 | 0,32 |
| 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 | 391 | Чай с молоком | 150 | 2,09 | 0,03 | 14,85 | 67,92 | 0,39 |
| Итого | | | 320 | 16,27 | 19,9 | 33,59 | 379,42 | 0,87 |

Обед

| | | | | | | | | |
|--------------|-----|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 2011 | 3 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 40 | 0,66 | 3,63 | 3,85 | 44,78 | 6,13 |
| 2011 | 66 | Суп из овощей | 150 | 1,31 | 3,70 | 6,70 | 65,71 | 3,19 |
| 2011 | 247 | Жаркое по- домашнему | 160 | 11,23 | 9,3 | 10,7 | 130,56 | 0,17 |
| 2011 | 394 | Кисель из концентратов | 150 | 1,02 | 0,00 | 21,77 | 91,14 | 0,00 |
| 2011 | | Хлеб ржаной | 30 | 1,56 | 0,33 | 10,02 | 52,20 | 0,00 |
| Итого | | | 530 | 15,78 | 16,96 | 53,04 | 384,39 | 9,49 |

Полдник

| | | | | | | | | |
|--------------|-----|------------------|------------|-------------|------------|--------------|---------------|-------------|
| 2011 | 424 | Булочка веснушка | 60 | 4,18 | 3,5 | 31,3 | 173,4 | 0,00 |
| 2011 | 382 | Чай с сахаром | 150 | 0,09 | 0,00 | 11,58 | 46,68 | 0,02 |
| Итого | | | 210 | 4,27 | 3,5 | 42,88 | 220,08 | 0,02 |

Калькулятор _____

ИЛИМБАЕВА А.В.



Согласовано

Заведующий МБДОУ № 33
с Вознесенское
Е.А. Жихарева

МЕНЮ

27 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 | Омлет натуральный | 150 | 13,43 | 19,15 | 2,80 | 237,23 | 0,37 |
| 2011 | 492 | Сыр | 10 | 2,34 | 3,00 | 0,00 | 2,80 | 0,16 |
| 2011 | | Хлеб пшеничный | 40 | 2,44 | 0,36 | 18,56 | 90,40 | 0,00 |
| 2011 | 384 | Чай с молоком | 180 | 1,19 | 0,02 | 14,18 | 61,65 | 0,50 |
| Итого | | | 380 | 19,4 | 22,53 | 35,54 | 392,08 | 1,03 |

Обед

| | | | | | | | | |
|--------------|-----|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 2011 | 3 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,98 | 5,45 | 5,78 | 67,18 | 9,19 |
| 2011 | 66 | Суп из овощей | 180 | 1,59 | 4,45 | 8,12 | 78,85 | 3,84 |
| 2011 | 247 | Жаркое по-домашнему | 200 | 19,15 | 16,66 | 15,32 | 287,85 | 0,22 |
| 2011 | 394 | Кисель из концентратов | 180 | 1,22 | 0,00 | 26,19 | 109,37 | 0,00 |
| 2011 | 400 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,00 |
| Итого | | | 660 | 25,58 | 27,04 | 68,77 | 612,85 | 13,25 |

Полдник

| | | | | | | | | |
|--------------|-----|--------------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 2011 | 424 | Булочка «веснушка» | 60 | 4,18 | 3,50 | 31,30 | 173,40 | 0,00 |
| 2011 | 381 | Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0,00 | 13,90 | 56,02 | 0,02 |
| Итого | | | 240 | 4,29 | 3,50 | 45,2 | 229,42 | 0,02 |

Калькулятор

ИЛИМБАЕВА А.В.