

Согласовано

Заведующий МБДОУ № 33

с. Вознесенское

Е.А. Жихарева

**МЕНЮ****31 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	165	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,42	4,02	22,92	145,57	0,2
2011		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,27	13,92	67,80	0,00
2011	495	Сливочное масло	5	0,02	3,90	0,03	22,50	0,00
2011	391	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,03	14,85	67,92	0,75
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>8,66</b>	<b>8,22</b>	<b>51,72</b>	<b>303,79</b>	<b>0,95</b>

**Второй завтрак**

2011	408	Фруктовый сок	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	<b>0,20</b>
------	-----	---------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------

**Обед**

2011	3	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,66	3,63	3,85	44,78	6,13
2011	65	Свекольник со сметаной	150/6	1,32	3,08	6,9	60,80	2,73
2011	286	Плов с мясом	160	15,9	13,33	22,78	274,71	1,65
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
<b>Итого</b>			<b>536</b>	<b>19,86</b>	<b>20,37</b>	<b>64,1</b>	<b>516,37</b>	<b>10,62</b>

**Полдник**

2011	383	Молоко питьевое	150	4,19	4,79	7,60	90,09	1,05
2011		Пирожок с повидлом	60	3,23	3,89	33,48	181,83	0,00
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>7,42</b>	<b>8,68</b>	<b>41,08</b>	<b>271,92</b>	<b>1,05</b>

Калькулятор

ИЛИМБАЕВА А.В.

Согласовано

Заведующий МБДОУ № 33  
с. Вознесенское

Е.А. Жихарева



## МЕНЮ

31 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	165	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,89	5,37	30,56	134,10	0,27
2011	495	Сливочное масло	5	0,02	3,90	0,03	22,50	0,00
2011		Хлеб пшеничный	40	2,44	0,36	18,56	90,40	0,00
2011	391	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	0,04	17,82	81,50	0,03
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>11,02</b>	<b>9,67</b>	<b>66,97</b>	<b>32,85</b>	<b>0,3</b>

### Второй завтрак

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

### Обед

2011	3	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	5,45	5,78	67,18	9,19
2011	65	Свекольник со сметаной	180/7,2	1,60	3,70	8,40	73,01	3,3
2011	286	Плов с мясом	200	19,89	16,67	28,50	343,39	2,14
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
<b>Итого</b>			<b>667,2</b>	<b>25,05</b>	<b>26,22</b>	<b>80,7</b>	<b>653,84</b>	<b>14,77</b>

### Полдник

2011	388	Молоко питьевое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,4
2011	455	Пирожок с повидлом	60	3,23	3,89	33,48	181,83	0,00
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>8,26</b>	<b>9,63</b>	<b>42,55</b>	<b>289,94</b>	<b>0,4</b>

Калькулятор

ИЛИМБАЕВА А.В.