

Согласовано



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

## МЕНЮ

14 декабря 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	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	382	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	11,58	46,68	0,01
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>8,59</b>	<b>3,74</b>	<b>56,54</b>	<b>296,62</b>	<b>0,07</b>

### Второй завтрак

<b>2011</b>	<b>408</b>	<b>Фруктовый сок</b>	<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		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
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>17,61</b>	<b>66,04</b>	<b>65,44</b>	<b>474,67</b>	

### Полдник

2011	406	Печенье	30	2,40	3,30	6,14	70,89	1,05
2011	382	Чай с Сахаром	150	0,09	0,00	11,58	46,68	0,01
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>2,49</b>	<b>3,30</b>	<b>17,72</b>	<b>117,57</b>	<b>1,06</b>

Калькулятор

ИЛИМБАЕВА А.В.

Согласовано



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

## МЕНЮ

14 декабря 2022 г.

Дети с 3-х до 7-и лет 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>10,2</b>	<b>4,53</b>	<b>70,07</b>	<b>364,99</b>	<b>0,09</b>

### Второй завтрак

	<b>408</b>	<b>Фруктовый сок</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>	<b>0,30</b>
<b>Итого</b>								

### 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
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>24,59</b>	<b>22,56</b>	<b>81,09</b>	<b>606,33</b>	<b>37,79</b>

### Полдник

2011	406	Печенье	50	2,90	5,40	8,90	42,50	1,7
2011	381	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	13,90	56,02	0,02
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>3,01</b>	<b>5,4</b>	<b>22,8</b>	<b>98,52</b>	<b>1,72</b>

Калькулятор

ИЛИМБАЕВА А.В.