

Согласовано

Заведующий МБДОУ № 33  
с. Вознесенское

Е.А. Жихарева

**МЕНЮ**

16 декабря 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	188	Омлет натуральный	130	11,64	16,6	2,4	206,6	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
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>16,27</b>	<b>19,90</b>	<b>33,59</b>	<b>379,42</b>	<b>0,87</b>

**Второй завтрак**

2011	408	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,03
------	-----	---------------	-----	------	------	-------	-------	------

**Обед**

2011	40	Салат из свеклы с чесноком	40	0,53	3,63	2,28	43,90	0,90
2011	156	Мясо отварное	10	2,57	1,85	0,06	27,2	0,014
2011	67	Суп картофельный с бобовыми	150	3,46	2,51	9,42	74,16	1,88
2011	58	Гренки пшеничного хлеба	25	3,11	0,4	17,5	86	0
2011	223	Рыба тушеная в сметанном соусе	50/20	5,73	3,74	2,50	66,50	0,36
2011	303	Рис отварной	110	2,9	4,07	26,6	154,8	0,00
2011	399	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11
2011	400	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0
<b>Итого</b>			<b>585</b>	<b>20,7</b>	<b>16,56</b>	<b>88,93</b>	<b>588,64</b>	<b>3,26</b>

**Полдник**

2011		Печенье	30	2,40	4,90	7,90	39,6	1,5
2011	383	Молоко питьевое	150	4,19	4,79	7,60	90,09	1,05
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>6,59</b>	<b>9,69</b>	<b>15,5</b>	<b>129,69</b>	<b>2,55</b>

Калькулятор

ИЛИМБАЕВА А.В.

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

## МЕНЮ

16 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	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		

### Завтрак

2011	188	Омлет натуральный	150	10,43	19,15	2,80	197,23	0,37
2011		Хлеб натуральный	40	2,44	0,36	18,56	90,40	0,00
2011	492	Сыр	10	2,34	3,00	0,00	2,80	0,16
2011	384	Чай с молоком	180	1,19	0,02	14,18	61,65	0,50
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>16,40</b>	<b>22,53</b>	<b>35,54</b>	<b>352,08</b>	<b>1,03</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		Печенье	50	2,9	5,4	8,9	42,5	1,7
2011	383	Молоко питьевое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,75
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>7,93</b>	<b>11,14</b>	<b>17,97</b>	<b>149,61</b>	<b>2,45</b>

Калькулятор 

ИЛИМБАЕВА А.В.