

Согласовано

Заведующий МБДОУ № 33

с. Вознесенское

Е.А. Жихарева



МЕНЮ

20 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	155	Каша молочная «Дружба»	150	3,59	3,42	18,05	117,37	0,020
2011	187	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,50	00,00
2011	492	Сыр	10	6,98	10,5	10,73	165,69	0,16
2011	389	Какао с молоком сгущенным	150	2,02	0,6	19,53	91,59	0,24
Итого			340	14,96	14,82	62,8	445,15	0,42

Обед

2011	28	Салат из моркови с зеленым горошком	40	1,0	3,64	2,87	48,03	0,92
2011	70	Суп «Сахалинский со сметаной»	150	13,05	4,05	13,05	86,92	2,76
2011	226	Биточки рыбные	50	6,79	2,52	9,8	8,04	0,48
2011	354	Соус томатный	20	0,10	0,82	1,05	12,00	0,34
2011	306	Макароньы отварные	110	4,02	3,9	22,9	137,80	0,00
2011	399	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00
Итого			550	27,39	15,29	80,24	428,87	4,61

Полдник

2011	447	Булочка «Домашняя»	60	3,93	7,31	37,05	229,70	0,00
2011	406	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,50	0,90
Итого			210	11,43	12,11	49,8	360,2	0,90

Калькулятор

ИЛИМБАЕВА А.В.

Согласовано

Заведующий МБДОУ № 33
с. Вознесенское

Е.А. Жихарева



МЕНЮ 20 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	155	Каша «Дружба»	200	4,91	4,68	24,67	160,40	0,28
2011		Хлеб пшеничный	40	3,16	2,5	19,32	94,0	0,00
2011	492	Сыр	10	6,98	10,5	10,73	165,6	0,016
2011	389	Какао с молоком сгущенным	180	2,42	0,72	23,44	109,90	0,32
Итого			430	17,47	18,4	78,16	529,6	0,61

Обед

2011	28	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,51	5,47	4,30	72,04	0,92
2011	70	Суп «Сахалинский со сметаной»	180	15,62	4,86	15,62	104,30	3,31
2011	226	Биточки рыбные	70	9,7	3,6	14,0	127,20	0,48
2011	354	Соус томатный	30	0,16	1,23	1,6	18,02	0,52
2011	306	Макароны отварные	130	4,80	4,60	27,10	162,86	0,00
	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
Итого			690	34,93	20,24	100,64	654,68	5,37

Полдник

2011	429	Булочка «Домашняя»	60	3,93	7,31	37,05	229,70	0,00
2011		Йогурт	180	9,0	5,76	15,30	156,60	1,40
Итого			240	12,93	13,07	52,35	386,3	1,40

Калькулятор

ИЛИМБАЕВА А.В.