

Согласовано

Заведующий МБДОУ № 33

с. Вознесенское

Е.А. Жихарева



## МЕНЮ

21 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

	188	Запеканка манная со сгущенным молоком и свежими фруктами	150	3,11	6,63	39,64	230,7	0,38
2011	338	Соус молочный сладкий	20	0,49	0,67	2,95	19,8	0,042
2011	187	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,50	00,00
2011	391	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,03	14,85	67,92	0,75
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>8,06</b>	<b>7,63</b>	<b>71,93</b>	<b>388,92</b>	<b>1,172</b>

### Второй завтрак

2011	408	Фруктовый сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,20
------	-----	---------------	-----	------	------	-------	-------	------

### Обед

2011	37	Салат из свеклы с изюмом	40	0,56	2,2	4,2	38,73	1,66
2011	256	Мясо отварное	10	2,57	1,85	0,06	27,2	0,014
2011	62	Борщ с капустой и картофелем	150	1,01	2,4	4,7	44,3	5,32
2011	239	Печень говяжья по-строгановски	70	9,77	9	3,13	132,67	6,5
2011	340	Соус сметанный	20	0,3	1,4	0,6	16,04	0,00
2011	317	Пюре картофельное	100	1,36	3,34	13,98	91,42	3,45
2011		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00
2011	399	Кисель из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>17,75</b>	<b>20,55</b>	<b>59,81</b>	<b>495,83</b>	<b>17,12</b>

### Полдник

2011		Печенье	30	2,40	4,90	7,90	39,60	1,5
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>4,90</b>	<b>19,48</b>	<b>86,28</b>	<b>1,51</b>

Калькулятор

ИЛИМБАЕВА А.В.

Согласовано

Заведующий МБДОУ № 33  
с. Вознесенское

Е.А. Жихарева

**МЕНЮ**

21 декабря 2022 г.

Дети с 3-х до 7-и 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	Запеканка манная со сгущенным молоком и свежими фруктами	180	3,11	6,63	39,64	230,7	0,38
2011	338	Соус молочный сладкий	20	0,49	0,67	2,95	19,8	0,042
2011		Хлеб пшеничный	40	3,16	2,5	19,32	94,0	0,00
2011	391	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	0,04	17,82	81,50	0,03
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>9,43</b>	<b>9,84</b>	<b>79,73</b>	<b>429</b>	<b>0,452</b>

**Второй завтрак**

<b>2011</b>	<b>408</b>	<b>Фруктовый сок</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>	<b>3,0</b>
-------------	------------	----------------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	------------

**Обед**

2011	37	Салат из свеклы с изюмом	60	0,83	3,3	6,2	58,09	2,49
2011	256	Мясо отварное	15	3,84	2,78	0,09	40,8	0,021
2011	62	Борщ с капустой и картофелем	180	0,84	3,96	4,0	55,02	6,38
2011	239	Печень говяжья по - строгановски	100	14	13	4,47	190	9,3
2011	340	Соус сметанный	30	0,44	2,09	0,9	24,07	0,00
	317	Пюре картофельное	120	1,77	4,34	18,17	118,85	4,49
	399	Кисель 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>725</b>	<b>24,86</b>	<b>29,95</b>	<b>74,93</b>	<b>668,35</b>	<b>22,90</b>

**Полдник**

2011		Печенье	50	2,9	5,4	8,9	42,5	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.