

Согласовано

Заведующий МБДОУ № 33
с. Вознесенское

Е.А. Жихарева

**МЕНЮ**

26 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 | Витамин С, мг |
|------------------|---------------|--------------------|-------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, 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 |
| Итого | | | 335 | 8,66 | 8,22 | 51,72 | 303,79 | 0,95 |

Второй завтрак

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

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 |
| Итого | | | 536 | 19,86 | 20,37 | 64,1 | 516,37 | 10,62 |

Полдник

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

Калькулятор

ИЛИМБАЕВА А.В.

Согласовано

Заведующий МБДОУ № 33
с. Вознесенское

Е.А. Жихарева



МЕНЮ

26 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 | 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 |
| Итого | | | 425 | 11,02 | 9,67 | 66,97 | 32,85 | 0,3 |

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 |
| Итого | | | 667,2 | 25,05 | 26,22 | 80,7 | 653,84 | 14,77 |

Полдник

| | | | | | | | | |
|--------------|-----|-----------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| 2011 | 388 | Молоко питьевое | 200 | 5,03 | 5,74 | 9,07 | 108,11 | 0,4 |
| 2011 | | Печенье | 50 | 2,90 | 5,40 | 8,90 | 42,50 | 1,7 |
| Итого | | | 250 | 7,93 | 11,14 | 17,97 | 150,61 | 2,1 |

Калькулятор

ИЛИМБАЕВА А.В.