Согласовано

Заведующий
МДОУ Детский сад № 7 Березка
/Добрякова Н.Н./

МЕНЮ

1 сентября 2023 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	168	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	5,3	7	21,1	169	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,7	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
2012	3	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	7		6,6		58	0
Итого			**400**	**7,7**	**14,5**	**46,2**	**345**	**0,3**
II Завтрак								
2012	210	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	45	0,8
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**9,8**	**45**	**0,8**
Обед								
2012	71	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	4,8	3,3	6,3	74	10,7
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,6	18,7	146	8,6
2008	239	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	70	11,4	8,2	7,2	148	0,6
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
2008	401	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ"ВИТОШКА" СО ВКУСОМ ЯБЛОКА И ВИШНИ	200			18,8	64	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			**685**	**22,7**	**18,7**	**66,6**	**516**	**23**
Полдник								
1994	401	СНЕЖОК	200	5,4	5	21,6	158	1,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
Итого			**230**	**7,7**	**5,9**	**37**	**236**	**1,9**
Всего				**38,6**	**39,2**	**159,6**	**1142**	**26**

Шеф повар (зав. производством) _____ Крюкова С.А.