

Согласовано



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

МЕНЮ

1 сентября 2022 г.

Сад 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								
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,4	14	5	183	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	1	0,1	1,7	15	0,9
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,1	49	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,3	77	0,1
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	8		7,9		69	0
Итого			388	12,7	22,9	34,1	393	1,2
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	58	0,2	0,2	5,7	28	5,9
Итого			58	0,2	0,2	5,7	28	5,9
Обед								
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И СМЕТАНОЙ	200/20/10	6,6	3,9	12,2	110	6
2008	306	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,6	31,3	186	0
2008	283	КОТЛЕТА "МОЗАЙКА"	70	10,9	12,3	12	203	1,8
2012	377	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		19,3	86	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,8	0,5	13,8	74	0
Итого			646	25,6	21,3	88,6	659	8
Полдник								
2008	434	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,8	4,2	15,7	118	0,3
2008		ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	6,5	6,3	57,2	305	0,1
Итого			250	10,3	10,5	72,9	423	0,4
Всего				48,8	54,9	201,3	1503	15,5

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.