

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

/Добрякова Н.Н./



# МЕНЮ

1 ноября 2023 г.

Сад 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                           | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                              |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                              |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 219                 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО<br>СМЕТАНОЙ                            | 160/10   | 32,5              | 13,9    | 30               | 381                                      | 0,3                   |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                                |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| Итого                         |                     |                                                              | 200      | 0,1               |         | 10,6             | 43                                       | 0                     |
|                               |                     |                                                              | 370      | 32,6              | 13,9    | 40,6             | 424                                      | 0,3                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                              |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 345                 | ЯБЛОКО                                                       | 100      | 0,4               | 0,4     | 9,5              | 46                                       | 4                     |
| Итого                         |                     |                                                              | 100      | 0,4               | 0,4     | 9,5              | 46                                       | 4                     |
| Обед                          |                     |                                                              |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 59                  | БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА<br>КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО<br>СМЕТАНОЙ | 180/20/5 | 8,3               | 3,5     | 8,7              | 100                                      | 7,4                   |
| 2008                          | 311                 | ПЛОВ С ПТИЦЕЙ                                                | 200      | 18                | 12,2    | 33,9             | 319                                      | 0,6                   |
| к/к                           | к/к                 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                | 30       | 0,2               |         | 0,8              | 4                                        | 3                     |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И<br>ШИПОВНИКА                               | 180      | 0,5               | 0,1     | 20,2             | 88                                       | 36,6                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                  | 40       | 3,1               | 0,6     | 15,1             | 80                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                              | 655      | 30,1              | 16,4    | 78,7             | 591                                      | 47,6                  |
| Полдник                       |                     |                                                              |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| к/к                           | к/к                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                              | 180      | 3,9               | 4,3     | 15,9             | 119                                      | 0,3                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 30       | 2,3               | 0,9     | 15,4             | 78                                       | 0,1                   |
| 2008                          |                     | СЫР (ПОРЦИОННО)                                              | 10       | 2,3               | 3       |                  | 36                                       | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                              | 220      | 8,5               | 8,2     | 31,3             | 233                                      | 0,5                   |
| Всего                         |                     |                                                              |          | 71,6              | 38,9    | 160,1            | 1294                                     | 52,4                  |

Шеф повар (зав. производством)

*С.А. Крюкова*

Крюкова С.А.