

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

Добрякова Н.Н./

МЕНЮ

1 ноября 2022 г.

Сад 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								
2012	168	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	4,9	7	19,7	162	0,3
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		6,8		60	0
Итого			400	7,3	14,7	44,8	340	0,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед								
2012	64	СВЕКОЛЬНИК "ПО ДОМАШНЕМУ" С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	1,6	2,9	9,5	71	4,6
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	12,3	11,9	19	231	25,2
2012	45	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2		0,5	3	0,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ПЮРЕ КЛЮКВЫ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1		10,4	44	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			615	17,3	15,4	54,5	429	31,8
Полдник								
2012	397	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,9	8,6	111	0,4
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			230	9,1	10,8	45,8	320	0,4
Всего				34,2	41	155,2	1135	34,6

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.