

Согласовано

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

МЕНЮ

1 декабря 2022 г.

Сад 10 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг |
|------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 314 | КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/5 | 5,8 | 8,8 | 23,2 | 194 | 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 |
| 2008 | 13 | СЫР (ПОРЦИОННО) | 10 | 1,6 | 2,1 | | 26 | 0,1 |
| Итого | | | 405 | 9,8 | 11,8 | 48,3 | 338 | 0,4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ КУРЫ И СМЕТАНОЙ | 180/30/10 | 8,8 | 6,8 | 14,9 | 155 | 7,2 |
| 2012 | 238 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 2,8 | 6,5 | 15,1 | 129 | 6,8 |
| 2008 | 224 | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ | 70 | 20,9 | 3,7 | 1,1 | 122 | 0,3 |
| к/к | к/к | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 19,6 | 89 | 1,6 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,1 | 0,6 | 15,1 | 80 | 0 |
| Итого | | | 660 | 36,6 | 17,8 | 65,8 | 575 | 15,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 406 | СНЕЖОК | 200 | 5,2 | 4,9 | 21 | 153 | 0,7 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78 | 0,1 |
| Итого | | | 230 | 7,5 | 5,8 | 36,4 | 231 | 0,8 |
| Всего | | | | 53,9 | 35,4 | 150,5 | 1144 | 17,1 |

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.