

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

/Добрякова Н.Н./

МЕНЮ

2 октября 2024 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 МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	4,6	6,2	18,8	150	0,2
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	16,6	121	0,3
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			403	12,4	13,4	50,8	375	0,7
II Завтрак								
2012	210	ЯБЛОКО	100	0,1	0,1	3,3	16	1,4
Итого			100	0,1	0,1	3,3	16	1,4
Обед								
2008	91	РАССОЛЬНИК" ЛЕНИНГРАДСКИЙ" НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10/5	6,4	3,6	12,6	109	5,2
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,9	5,6	16,3	126	7,4
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРЫ	70	16,1	4,9	13,8	164	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,4	1,9	2,1	28	1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		20	88	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			645	29,3	16,6	79,9	595	13,8
Полдник								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,7	40	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	6	6,2	40,1	240	0
Итого			250	6,1	6,2	49,8	280	0
Всего				47,9	36,3	183,8	1266	15,9

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.