

Согласовано



Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

Добрякова Н.Н./

**МЕНЮ**

2 ноября 2022 г.

Сад 10 часов

| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда                                       | Выход      | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |  |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              | 168           | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                  | 180/3      | 4,6               | 5,9         | 18,7         | 148                           | 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           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>403</b> | <b>12,4</b>       | <b>13,1</b> | <b>50,7</b>  | <b>373</b>                    | <b>0,7</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              | 210           | БАНАН  | 100        | 1,6               | 0,5         | 20,4         | 93                            | 4             |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>100</b> | <b>1,6</b>        | <b>0,5</b>  | <b>20,4</b>  | <b>93</b>                     | <b>4</b>      |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 91            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/20/5   | 8,7               | 3,7         | 12,1         | 117                           | 5             |
| 2008              | 125           | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ  | 130        | 2,9               | 5,2         | 16,3         | 123                           | 7,4           |
| 2008              | 272           | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРЫ                                | 70         | 16,2              | 4,6         | 14           | 163                           | 0             |
| 2008              | 56            | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ  | 30         | 0,4               | 1,7         | 2,1          | 26                            | 1             |
| к/к               | к/к           | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"                    | 180        | 0,4               |             | 20,1         | 89                            | 0,2           |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40         | 3,1               | 0,6         | 15,1         | 80                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>655</b> | <b>31,7</b>       | <b>15,8</b> | <b>79,7</b>  | <b>598</b>                    | <b>13,6</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| к/к               | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ  | 180        | 0,1               |             | 9,7          | 40                            | 0             |
| 2008              | 464           | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                                      | 70         | 4,8               | 4,4         | 43,8         | 232                           | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>250</b> | <b>4,9</b>        | <b>4,4</b>  | <b>53,5</b>  | <b>272</b>                    | <b>0</b>      |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>50,6</b>       | <b>33,8</b> | <b>204,3</b> | <b>1336</b>                   | <b>18,3</b>   |

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.