



Согласовано

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

МЕНЮ

2 декабря 2022 г.

Сад 10 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	168	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	5,3	7	22,7	175	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
2012	3	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	7		6,6		58	0
Итого			400	7,7	14,5	47,8	351	0,3
II Завтрак								
2012	210	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			100	0,4	0,4	9,5	46	4
Обед								
2012	71	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	5	5,2	6,5	93	11,2
2008	125	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	180	12,3	8,2	18	195	8,8
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,8	4	3
2008	401	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4		19,2	85	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			625	21	14	59,6	457	23,2
Полдник								
1994	401	КИСЕЛЬ ИЗ ПЮРЕ КЛЮКВЫ	180	0,1		12,2	51	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
Итого			210	2,4	0,9	27,6	129	1,3
Всего				31,5	29,8	144,5	983	28,8

Шеф повар (зав. производством)

С.А. Крюкова

Крюкова С.А.