

Согласовано



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

# МЕНЮ

3 октября 2022 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  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 190           | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/3      | 5                 | 7,4         | 17,2         | 156                           | 0,2           |
| к/к              | к/к           | КАКАО С МОЛОКОМ   | 180        | 4                 | 4,3         | 15,9         | 120                           | 0,3           |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 30         | 2,3               | 0,9         | 15,4         | 78                            | 0,1           |
| 2012             |               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)   | 7          |                   | 6,6         |              | 58                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>400</b> | <b>11,3</b>       | <b>19,2</b> | <b>48,5</b>  | <b>412</b>                    | <b>0,6</b>    |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 92            | СУП ВЕРМЕШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ                                | 180/10/5   | 1,9               | 2,8         | 11           | 77                            | 0,5           |
| 2008             | 351           | РАГУ ОВОЩНОЕ  | 150        | 3                 | 2,1         | 14,5         | 91                            | 12,8          |
| к/к              | к/к           | "ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ  | 70         | 8,9               | 1,6         | 2,8          | 61                            | 0             |
| к/к              | к/к           | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"                                 | 180        | 0,4               |             | 20,2         | 89                            | 0,2           |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40         | 3,1               | 0,6         | 15,1         | 80                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>635</b> | <b>17,3</b>       | <b>7,1</b>  | <b>63,6</b>  | <b>398</b>                    | <b>13,5</b>   |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 290           | ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ   | 100/20     | 9,4               | 7,8         | 57,6         | 338                           | 0,2           |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ   | 180        | 0,1               |             | 9,7          | 40                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>300</b> | <b>9,5</b>        | <b>7,8</b>  | <b>67,3</b>  | <b>378</b>                    | <b>0,2</b>    |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>38,1</b>       | <b>34,1</b> | <b>179,4</b> | <b>1188</b>                   | <b>14,3</b>   |

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.