

Согласовано



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

МЕНЮ

3 ноября 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		
Завтрак								
2012	314	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	5,6	6,9	18,7	158	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	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	7		6,9		61	0
Итого			400	8	14,7	43,8	337	0,3
II Завтрак								
2008	442	БАНАН	100	1,6	0,5	21	96	10
Итого			100	1,6	0,5	21	96	10
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ	180/30/5	2,3	3,3	14,3	96	7,1
2012	238	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	150	20,2	13	23,3	294	1,5
2008	224	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,6	2	3,1	33	0
к/к	к/к	КОМПОТ С ИЗЮМОМ И ШИПОВНИКОМ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0,2	20,2	87	31
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			615	26,7	19,1	76	590	39,6
Полдник								
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,1	13,9	58	14,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
2008	280	СЫР (ПОРЦИОННО)	10	2,2	2,9		35	0
Итого			220	4,7	3,9	29,3	171	15
Всего				41	38,2	170,1	1194	64,9

Шеф повар (зав. производством)

С.А. Крюкова

Крюкова С.А.