

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

/Добрякова Н.Н./

**МЕНЮ**

4 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>    |               |  |            |                   |             |             |                               |               |
| 2012              | 168           | КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/3      | 4,9               | 6,7         | 19,9        | 160                           | 0,3           |
| 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             | СЫР (ПОРЦИОННО)                                    | 10         | 2,3               | 3           |             | 36                            | 0,1           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>403</b> | <b>9,6</b>        | <b>10,6</b> | <b>45</b>   | <b>314</b>                    | <b>0,5</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |             |             |                               |               |
| 2008              | 442           | СОК ФРУКТОВЫЙ                                      | 100        | 0,5               | 0,1         | 10,1        | 46                            | 2             |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>100</b> | <b>0,5</b>        | <b>0,1</b>  | <b>10,1</b> | <b>46</b>                     | <b>2</b>      |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |             |             |                               |               |
| 2012              | 64            | СВЕКОЛЬНИК "ПО ДОМАШНЕМУ" С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ       | 180/10/5   | 1,6               | 3,1         | 9,5         | 73                            | 4,5           |
| 2012              | 298           | ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ            | 180/5      | 12,3              | 11,9        | 19,4        | 233                           | 25,1          |
| к/к               | к/к           | КОМПОТ ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ "С"    | 180        | 0,2               | 0,1         | 11,1        | 47                            | 15            |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 40         | 3,1               | 0,6         | 15,1        | 80                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>600</b> | <b>17,2</b>       | <b>15,7</b> | <b>55,1</b> | <b>433</b>                    | <b>44,6</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |             |             |                               |               |
| 2012              | 397           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                   | 180        | 5,3               | 5,9         | 8,6         | 111                           | 0,4           |
| 2008              |               | ПРЯНИКИ  | 50         | 2,8               | 2,5         | 38,2        | 181                           | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>230</b> | <b>8,1</b>        | <b>8,4</b>  | <b>46,8</b> | <b>292</b>                    | <b>0,4</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>35,4</b>       | <b>34,8</b> | <b>157</b>  | <b>1085</b>                   | <b>47,5</b>   |

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.