

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

Добрякова Н.Н./

МЕНЮ

4 декабря 2023 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ"ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	4,9	7,4	17,5	157	0,2
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	4,3	16	119	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
2012		СЫР (ПОРЦИОННО)	10	1,6	2,1		26	0,1
Итого			403	12,7	14,7	48,9	380	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2008	92	СУП ВЕРМЕШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	180/10/5	1,9	3,4	11,2	83	0,5
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	140	3,5	2,6	15,9	105	13,9
к/к	к/к	"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ	70	10	2	9,7	97	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,4	0,2	16,1	74	40,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			625	18,9	8,8	68	439	55,1
Полдник								
2008	290	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	100/20	8,2	8,3	53,8	320	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,7	40	0
Итого			300	8,3	8,3	63,5	360	0,1
Всего				40,4	31,9	190,3	1222	57,9

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.