

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

/Добрякова Н.Н./

МЕНЮ

5 октября 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	11,2	14	5,4	193	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10,8	44	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	7		6,6		58	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
Итого			397	13,6	21,5	31,6	373	0,3
II Завтрак								
2008	442	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180/20	6,5	3,7	13,3	113	6,7
2012	464	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	5,9	31,1	197	0
2008	272	КОТЛЕТА "МОЗАЙКА"	70	11,1	4,4	12	133	1,7
к/к	к/к	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	30	0,3	0,1	0,8	5	4,1
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ШИПОВНИКА	180	0,5	0,1	20	87	35,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			650	26,4	14,8	92,3	615	48,3
Полдник								
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	16,8	122	0,3
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	9,5	4,6	31,2	205	0
Итого			250	13,4	8,8	48	327	0,3
Всего				53,8	45,5	181,7	1362	58,9

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.