

Согласовано



Заведующий

ИДОУ Детский сад № 7 Березка

Добрякова Н.Н./

МЕНЮ

5 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		
Завтрак								
2012	168	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	4,2	6,1	16,8	139	0,2
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,4	3,7	15,7	111	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,4	78	0,1
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	7		6,8		60	0
Итого			400	9,8	17,5	47,9	388	0,6
Обед								
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/20/5	6,4	3,9	11,8	108	5,1
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,8	5,2	16,2	122	7,4
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРЫ	70	13,5	4,8	14,1	155	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,4	1,8	2,2	27	1,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4		19,5	86	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	3,2	0,6	15,6	83	0
Итого			656	26,7	16,3	79,4	581	13,8
Полдник								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,1	37	0
2008	464	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	6,5	5,7	52,5	284	0,1
Итого			250	6,6	5,7	61,6	321	0,1
Всего				43,1	39,5	188,9	1290	14,5

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.