Согласовано

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

МЕНЮ

6 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	314	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	6,1	6,8	21,3	171	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9	36	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	7		7,1		63	0
Итого			**400**	**8,4**	**14,8**	**45,7**	**348**	**0,3**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**46**	**2**
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ	180/30/5	2,4	3,5	14,6	101	7,3
2012	238	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	150	20,6	13	22,3	292	1,4
2008	224	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,7	2,5	2,9	37	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0,2	19,4	84	34,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	3,3	0,6	16,2	86	0
Итого			**618**	**27,5**	**19,8**	**75,4**	**600**	**43,2**
Полдник								
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,2	0,1	13,3	56	15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
Итого			**210**	**2,5**	**1**	**28,7**	**134**	**15,1**
Всего				**38,9**	**35,7**	**159,9**	**1128**	**60,6**

Шеф повар (зав. производством) _____ Крюкова С.А.