

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

Добрякова Н.Н./

**МЕНЮ**

7 марта 2024 г.

Сад 10 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                     | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                        |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                        |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 314                 | КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ<br>ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ   | 180/4    | 5,7               | 7,8     | 19,7             | 171                                      | 0,2                   |
| 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                   |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(ПОРЦИОННО)                         | 8        |                   | 8       |                  | 70                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                        | 402      | 8,1               | 16,7    | 44,8             | 359                                      | 0,3                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                        |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 1994                          | 401                 | СНЕЖОК                                                 | 100      | 2,8               | 2,6     | 11,2             | 82                                       | 0,9                   |
| Итого                         |                     |                                                        | 100      | 2,8               | 2,6     | 11,2             | 82                                       | 0,9                   |
| Обед                          |                     |                                                        |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 77                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ | 180/30/5 | 3                 | 4,3     | 14,6             | 109                                      | 7,1                   |
| 2012                          | 238                 | МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С<br>ТВОРОГОМ                      | 155      | 20,8              | 14,5    | 23,6             | 310                                      | 1,5                   |
| 2008                          | 224                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ                                          | 35       | 0,7               | 2,4     | 4,1              | 41                                       | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И<br>ШИПОВНИКА                         | 180      | 0,5               | 0,2     | 11,6             | 54                                       | 40,2                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                            | 40       | 3,1               | 0,6     | 15,1             | 80                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                        | 625      | 28,1              | 22      | 69               | 594                                      | 48,8                  |
| Полдник                       |                     |                                                        |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 406                 | КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ "ВИТОШКА"                            | 200      | 0,1               |         | 5,8              | 96                                       | 2                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 30       | 2,3               | 0,9     | 15,4             | 78                                       | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                        | 230      | 2,4               | 0,9     | 21,2             | 174                                      | 2,1                   |
| Всего                         |                     |                                                        |          | 41,4              | 42,2    | 146,2            | 1209                                     | 52,1                  |

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