

Согласовано



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

МЕНЮ

7 сентября 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		10,5	43	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	31,3	372	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								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180/20	6,4	2,1	13	97	6,6
2012	464	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	5,5	30,7	190	0
2008	272	КОТЛЕТА "МОЗАЙКА"	70	11	3,8	12	127	1,8
к/к	к/к	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	20	0,2		0,5	4	2,7
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		20,2	89	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			640	26	12	91,5	587	11,3
Полдник								
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,8	4,2	16,5	120	0,3
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	4,8	3,4	43,8	222	0
Итого			250	8,6	7,6	60,3	342	0,3
Всего				48,7	41,2	193,2	1347	13,9

Шеф повар (зав. производством)

С.Крюкова

Крюкова С.А.