

Согласовано



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

МЕНЮ

7 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	4,6	6,3	17,8	147	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,1	37	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,1	51	0
2012	3	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	7		7		62	0
Итого			390	6,1	13,9	37	297	0,2
Обед								
2012	71	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	5,1	3,2	6,7	77	13,5
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,8	18,6	148	8,6
2008	239	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	70	10,7	6,8	7,1	133	0,6
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,1	10,5	45	14,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	3,2	0,6	15,5	83	0
Итого			666	22,6	17,5	58,9	490	39
Полдник								
1994	401	СНЕЖОК	176	4,8	4,4	19,1	139	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,1	0,8	14,1	71	0,1
Итого			203	6,9	5,2	33,2	210	1,7
Всего				35,6	36,6	129,1	997	40,9

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.