

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

/Добрякова Н.Н./

**МЕНЮ**

7 ноября 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	4,9	6,3	18,2	151	0,3
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 (ПОРЦИОННО)	7		7,2		64	0
Итого			400	7,3	14,4	43,3	333	0,4
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	95	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180/10	5	6,4	10,7	121	5,4
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	12,9	7,1	19,9	195	9,7
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ПЮРЕ КЛЮКВЫ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1		10,4	44	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			620	21,3	14,1	56,6	444	17,8
Полдник								
к/к	к/к	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,9	8,6	111	0,4
2012	294	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,7	4,8	36,1	202	0
Итого			230	9	10,7	44,7	313	0,4
Всего				38,1	39,3	154,7	1136	20,6

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.