

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка
/Добрякова Н.Н./**МЕНЮ**

8 ноября 2022 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	5,7	7,9	17,9	165	0,4
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	3	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	7		6,6		58	0
Итого			400	8,1	15,4	43	341	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед								
2012	77	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	180/10	3,6	2	16	97	3,5
2012	314	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,5	6,4	25,1	178	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	12,3	7,2	3,5	128	0,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4	0,2	21,2	88	20,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			640	24,9	16,4	80,9	571	24,4
Полдник								
2012	380	КИСЕЛЬ ИЗ ПЮРЕ КЛЮКВЫ	180	0,1		13,5	56	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
Итого			210	2,4	0,9	28,9	134	1,3
Всего				35,9	32,8	162,9	1092	28,2

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.