

Согласовано

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

МЕНЮ
9 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								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	160/10	32,5	14	29,3	379	0,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10,9	44	0
Итого			370	32,6	14	40,2	423	0,3
II Завтрак								
2008	345	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			100	0,4	0,4	9,5	46	4
Обед								
2012	59	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/20/5	8,4	3,5	8,3	98	6,6
2008	311	ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	200	16,6	8	22,9	233	0,6
к/к	к/к	ТОМАТ СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	0,8	5	4,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4		20,1	89	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			655	28,8	12,2	67,2	505	11,5
Полдник								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	4,3	15,9	119	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
Итого			210	6,3	5,2	31,3	197	0,4
Всего				68,1	31,8	148,2	1171	16,2

Шеф повар (зав. производством)

С.Крюкова

Крюкова С.А.