

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

Добрякова Н.Н./



# МЕНЮ

10 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	314	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	5,9	7,5	22,6	181	0,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,4	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	7		6,9		61	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>8,2</b>	<b>15,3</b>	<b>48,4</b>	<b>362</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	92	0,5	0,1	9,3	43	1,8
<b>Итого</b>			<b>92</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,3</b>	<b>43</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	95	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180/10	4,8	6,7	10,6	123	5,3
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	12,9	7,1	19,1	191	9,3
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2		0,3	3	1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4		20,1	88	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,6	0,6	17,4	93	0
<b>Итого</b>			<b>616</b>	<b>21,9</b>	<b>14,4</b>	<b>67,5</b>	<b>498</b>	<b>15,8</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,6	4,9	18,6	138	0,4
2012	294	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	14,9	76	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>6,8</b>	<b>5,8</b>	<b>33,5</b>	<b>214</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>37,4</b>	<b>35,6</b>	<b>158,7</b>	<b>1117</b>	<b>18,4</b>

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.