

Согласовано

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



# МЕНЮ

10 октября 2024 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>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	11,4	13,9	5,4	192	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10,7	44	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10		7		61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>13,8</b>	<b>21,8</b>	<b>31,5</b>	<b>375</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180/20	6,5	3,4	13,2	110	6,7
2012	464	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	5,5	30,7	190	0
2008	272	КОТЛЕТА "МОЗАЙКА"	70	11,7	4,3	10,5	129	0,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		20	88	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>26,6</b>	<b>13,8</b>	<b>89,5</b>	<b>597</b>	<b>7,8</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	16,6	121	0,3
2012	458	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	6	5,3	39,1	227	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>9,9</b>	<b>9,5</b>	<b>55,7</b>	<b>348</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>50,3</b>	<b>45,1</b>	<b>176,7</b>	<b>1320</b>	<b>8,4</b>

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.