Согласовано

Заведующий
МДОУ Детский сад № 7 Березка
_____ /Доборякова Н.Н./

МЕНЮ

10 ноября 2023 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	168	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	5,3	7	21,5	170	0,2
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
2012	3	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	7		6,6		58	0
Итого			**400**	**7,7**	**14,5**	**46,6**	**346**	**0,3**
II Завтрак								
2012	210	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	45	0,8
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**9,8**	**45**	**0,8**
Обед								
2012	71	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	4,9	3,9	6,6	82	11,1
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,4	6,2	19,7	146	9,1
2008	239	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	70	11,2	6,8	7,8	138	0,6
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11	45	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			**665**	**22,9**	**17,6**	**60,7**	**495**	**22,9**
Полдник								
1994	401	СНЕЖОК	180	4,9	4,5	19,4	142	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
Итого			**210**	**7,2**	**5,4**	**34,8**	**220**	**1,7**
Всего				**38,3**	**37,6**	**151,9**	**1106**	**25,7**

Шеф повар (зав. производством) _____ Крюкова С.А.