

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка
Добрякова Н.Н./**МЕНЮ**
10 ноября 2022 г.

Сад 10 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	11,5	13	5,4	185	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		11,1	45	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	7		7,1		63	0
Итого			397	13,9	21	31,9	371	0,7
II Завтрак								
2008	442	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180/20	6,5	3,5	13,3	111	6,7
2012	464	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	5,5	30,7	190	0
2008	272	КОТЛЕТА "МОЗАЙКА"	70	11	4,1	12,2	132	1,8
к/к	к/к	ТОМАТ СВЕЖИЙ	20	0,2		0,5	4	2,7
2008	401	КОМПОТ ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,1	11,1	47	15
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			640	25,9	13,8	82,9	564	26,2
Полдник								
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,8	4,2	16,4	120	0,3
2012	458	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	6	6,8	40,5	247	0
Итого			250	9,8	11	56,9	367	0,3
Всего				50	46,2	181,5	1349	37,2

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.