

Согласовано

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



# МЕНЮ

11 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	5,7	7,7	18,8	167	0,4
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
2008	3	СЫР (ПОРЦИОННО)	7		6,9		61	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>8,1</b>	<b>15,5</b>	<b>43,9</b>	<b>346</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2012	77	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	180/10	3,7	1,9	16,2	97	3,4
2012	314	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,6	6,7	25,3	182	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	12,3	7,5	4,3	135	0,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0,1	20,4	89	37,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>25,2</b>	<b>16,8</b>	<b>81,3</b>	<b>583</b>	<b>41,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	380	КИСЕЛЬ ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,2	0,1	13,9	58	14,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>2,5</b>	<b>1</b>	<b>29,3</b>	<b>136</b>	<b>15</b>
<b>Всего</b>				<b>35,8</b>	<b>33,3</b>	<b>154,5</b>	<b>1065</b>	<b>56,6</b>

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