

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

/Добрякова Н.Н./

**МЕНЮ**

12 января 2024 г.

Сад 10 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	168	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	5,3	7	21,1	169	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	46,2	345	0,3
II Завтрак								
2012	210	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			100	0,4	0,4	9,5	46	4
Обед								
2012	71	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	4,8	3,3	6,6	76	10,8
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,4	5	19,7	137	9,1
2008	239	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	70	11,4	8,2	7,2	148	0,6
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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	23	17,2	60,1	490	22,6
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	37,5	150,6	1101	28,6

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.