

Согласовано

Заведующий  
МДОУ "Детский сад № 7 Березка"  
Добрякова Н.Н./**МЕНЮ**  
12 сентября 2022 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>								
2012	314	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/3	6,3	6,4	23,2	176	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	7		7		62	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>8,6</b>	<b>14,3</b>	<b>48,3</b>	<b>355</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	95	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,3	10,8	12,2	166	6
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	12,4	7,4	19,1	192	9,4
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	28	0,2		0,5	4	1,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4		19,7	87	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
<b>Итого</b>			<b>643</b>	<b>21,4</b>	<b>18,8</b>	<b>66,6</b>	<b>529</b>	<b>17</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,9	8,7	111	0,4
2012	294	ПРЯНИКИ	49	2,6	2,3	36,1	171	0
<b>Итого</b>			<b>229</b>	<b>7,9</b>	<b>8,2</b>	<b>44,8</b>	<b>282</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>38,4</b>	<b>41,4</b>	<b>169,8</b>	<b>1212</b>	<b>19,9</b>

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.