Согласовано

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

МЕНЮ

12 сентября 2024 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								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	11,4	13,9	5,4	192	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10,7	44	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10		7		61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
Итого			**400**	**13,8**	**21,8**	**31,5**	**375**	**0,3**
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180/20	6,5	3,4	13,2	110	6,7
2012	464	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	5,5	30,7	190	0
2008	272	КОТЛЕТА "МОЗАЙКА"	70	11,7	4,3	10,5	129	0,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		20	88	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			**620**	**26,6**	**13,8**	**89,5**	**597**	**7,8**
Полдник								
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	16,6	121	0,3
2012	458	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	14,9	76	0
Итого			**210**	**6,1**	**5,1**	**31,5**	**197**	**0,3**
Всего				**46,5**	**40,7**	**152,5**	**1169**	**8,4**

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