

Согласовано

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

# МЕНЮ

12 октября 2022 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	160/10	32,4	13,6	29,8	377	0,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10,5	43	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>34,8</b>	<b>14,5</b>	<b>55,7</b>	<b>498</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	345	БАНАН	100	1,6	0,5	20,4	93	4
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>0,5</b>	<b>20,4</b>	<b>93</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2012	59	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/20/5	8,4	3,3	8,6	97	6,6
2008	311	ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	200	16,6	7,6	22,9	229	0,5
к/к	к/к	ТОМАТ СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	0,8	5	4,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4		20,2	89	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>28,8</b>	<b>11,6</b>	<b>67,6</b>	<b>500</b>	<b>11,4</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	4,3	15,9	120	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>6,3</b>	<b>5,2</b>	<b>31,3</b>	<b>198</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>71,5</b>	<b>31,8</b>	<b>175</b>	<b>1289</b>	<b>16,2</b>

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

В ТОВАРИТЕЛЬСТВЕ Е.В. РЫБАЧЕНКО  
 ТОВАРИТЕЛЬСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
 ПЕКАРНИЧЕСКОЕ ЗАВЕДЕНИЕ № 3