

Согласовано

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



# МЕНЮ

12 декабря 2022 г.

Сад 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                         | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                            |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                            |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 190                 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ<br>ХЛОПЬЕВ"ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/3    | 5                 | 7       | 17,3             | 152                                      | 0,2                   |
| к/к                           | к/к                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                                            | 180      | 4,1               | 4,4     | 16               | 122                                      | 0,3                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                             | 30       | 2,3               | 0,9     | 15,4             | 78                                       | 0,1                   |
| 2012                          |                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(ПОРЦИОННО)                                             | 7        |                   | 7,1     |                  | 63                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                            | 400      | 11,4              | 19,4    | 48,7             | 415                                      | 0,6                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                            |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | ЯБЛОКО                                                                     | 100      | 0,4               | 0,4     | 9,8              | 47                                       | 10                    |
| Итого                         |                     |                                                                            | 100      | 0,4               | 0,4     | 9,8              | 47                                       | 10                    |
| Обед                          |                     |                                                                            |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 92                  | СУП ВЕРМЕШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ И<br>СО СМЕТАНОЙ                                  | 180/10/5 | 1,9               | 2,7     | 11,1             | 76                                       | 0,4                   |
| 2008                          | 351                 | РАГУ ОВОЩНОЕ                                                               | 140      | 3,1               | 1,9     | 14,8             | 90                                       | 13,7                  |
| к/к                           | к/к                 | "ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ                                                             | 70       | 9,3               | 1,9     | 2,9              | 65                                       | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С<br>ВИТАМИНОМ "С"                                   | 180      | 0,4               |         | 20,4             | 90                                       | 0,2                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                | 40       | 3,1               | 0,6     | 15,1             | 80                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                            | 625      | 17,8              | 7,1     | 64,3             | 401                                      | 14,3                  |
| Полдник                       |                     |                                                                            |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 290                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                                        | 100      | 15,8              | 6,9     | 30,3             | 247                                      | 0,1                   |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                                              | 180      | 0,1               |         | 9,7              | 40                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                            | 280      | 15,9              | 6,9     | 40               | 287                                      | 0,1                   |
| Всего                         |                     |                                                                            |          | 45,5              | 33,8    | 162,8            | 1150                                     | 25                    |

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