

Согласовано



Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

/Добрякова Н.Н./

МЕНЮ

12 декабря 2023 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	92	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	5,7	7,1	19,3	164	0,4
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
2008	3	СЫР (ПОРЦИОННО)	10	2,3	3		36	0,1
Итого			403	10,4	11	44,4	318	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед								
2012	77	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	180/10	0,9	1,3	6,9	44	3,5
2012	314	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,6	6,4	25,3	179	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	12,2	7,6	2,7	129	0,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		19,7	87	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			640	22,2	15,9	69,7	519	4,3
Полдник								
2012	380	КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,1		5,8	96	2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
Итого			230	2,4	0,9	21,2	174	2,1
Всего				35,5	27,9	145,4	1057	9

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.