



Согласовано

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

МЕНЮ

13 сентября 2022 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/3	6,6	8,8	20,9	191	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,5	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
2008	3	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	7		7		62	0
Итого			420	8,9	16,7	46,8	373	0,5
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 МЯСРМ	200/10	4,1	3,7	18,2	122	3,7
2012	314	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,6	4,7	25,6	166	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	12,2	5,6	2,5	111	0,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0,1	21,1	92	36,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			660	25,5	14,7	82,5	571	41,4
Полдник								
2012	380	КИСЕЛЬ ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,2	0,1	15,2	63	15,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
Итого			210	2,5	1	30,6	141	15,3
Всего				37,4	32,5	170	1131	59,2

Шеф повар (зав. производством)

С.А. Крюкова

Крюкова С.А.