

Согласовано

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

МЕНЮ

13 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		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	11,2	13,3	5,4	186	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10,5	43	0
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	7		6,6		58	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
Итого			397	13,6	20,8	31,3	365	0,7
II Завтрак								
2008	442	БАНАН	100	1,6	0,5	21	96	10
Итого			100	1,6	0,5	21	96	10
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180/20	6,5	3,1	13,2	107	6,6
2012	464	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	5,5	30,7	190	0
2008	272	КОТЛЕТА "МОЗАЙКА"	70	11	3,8	12	127	1,8
к/к	к/к	ТОМАТ СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	0,8	5	4,1
2008	401	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	11,4	47	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			650	25,9	13,2	83,2	556	13,2
Полдник								
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,8	4,2	16,5	120	0,3
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	5	4,4	44,6	235	0
Итого			250	8,8	8,6	61,1	355	0,3
Всего				49,9	43,1	196,6	1372	24,2

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.