



Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

/Добрякова Н.Н./

МЕНЮ

14 марта 2024 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								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	11,6	13,6	5,4	190	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10,9	45	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3		37	0,1
Итого			400	16,4	17,5	31,7	350	0,4
II Завтрак								
2008	442	БАНАН	100	1,5	0,5	20,9	96	10
Итого			100	1,5	0,5	20,9	96	10
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180/20	6,4	3,9	12,5	110	6,1
2012	464	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	5,5	30,7	190	0
2008	272	КОТЛЕТА "МОЗАЙКА"	85	11,1	4,8	12,5	140	1,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
210	91	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		19,7	87	0,2
Итого			635	25,9	14,8	90,5	607	8,1
Полдник								
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	16,8	122	0,3
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	6,7	6,3	39,5	240	0
Итого			250	10,6	10,5	56,3	362	0,3
Всего				54,4	43,3	199,4	1415	18,8

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова

Крюкова С.А.