

Согласовано

Заведующий
МДОУ Детский сад № 7 Березка
/Добрякова Н.Н./**МЕНЮ**
14 сентября 2022 г.

Сад 10 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/10	34,6	17,5	40,3	462	0,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		12,1	49	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
Итого			390	37	18,4	67,8	589	0,4
II Завтрак								
1994	401	СНЕЖОК	62	1,7	1,6	6,8	49	0,6
Итого			62	1,7	1,6	6,8	49	0,6
Обед								
2012	59	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	10,5	4,2	9,8	120	8,3
2008	311	ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	200	16,7	9,3	23,2	246	0,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,1	12,2	51	14,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,9	0,7	18,9	101	0
Итого			645	31,3	14,3	64,1	518	23,5
Полдник								
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4	4,3	18,2	128	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
Итого			210	6,3	5,2	33,6	206	0,4
Всего				76,3	39,5	172,3	1362	24,9

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.