

Согласовано



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

МЕНЮ

14 ноября 2022 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 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ"ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/3 | 4,9 | 7,4 | 17,4 | 157 | 0,2 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4 | 4,3 | 16 | 119 | 0,3 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78 | 0,1 |
| 2012 | | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 7 | | 7,3 | | 64 | 0 |
| Итого | | | 400 | 11,2 | 19,9 | 48,8 | 418 | 0,6 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 2 |
| Итого | | | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | СУП ВЕРМЕШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ | 180/10/5 | 1,9 | 3,2 | 11,3 | 82 | 0,5 |
| 2008 | 351 | РАГУ ОВОЩНОЕ | 140 | 2,8 | 2,3 | 12,3 | 83 | 12,5 |
| к/к | к/к | "ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ | 70 | 9,8 | 1,9 | 2,7 | 67 | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,4 | | 20 | 88 | 0,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,1 | 0,6 | 15,1 | 80 | 0 |
| Итого | | | 625 | 18 | 8 | 61,4 | 400 | 13,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 290 | ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 100/20 | 9,6 | 8,2 | 55,5 | 335 | 0,2 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | | 9,7 | 40 | 0 |
| Итого | | | 300 | 9,7 | 8,2 | 65,2 | 375 | 0,2 |
| Всего | | | | 39,4 | 36,2 | 185,3 | 1236 | 16 |

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.