

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

/Добрякова Н.Н./

**МЕНЮ**

15 сентября 2023 г.

Сад 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                             |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                             |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 168                 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/3     | 5,3               | 7       | 22,7             | 175                                      | 0,2                   |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 180       | 0,1               |         | 9,7              | 40                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30        | 2,3               | 0,9     | 15,4             | 78                                       | 0,1                   |
| 2012                          | 3                   | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(ПОРЦИОННО)              | 7         |                   | 6,6     |                  | 58                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                             | 400       | 7,7               | 14,5    | 47,8             | 351                                      | 0,3                   |
| II Завтрак                    |                     |                                             |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 210                 | ЯБЛОКО                                      | 100       | 0,4               | 0,4     | 9,5              | 46                                       | 4                     |
| Итого                         |                     |                                             | 100       | 0,4               | 0,4     | 9,5              | 46                                       | 4                     |
| Обед                          |                     |                                             |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 71                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>МЯСОМ И СМЕТАНОЙ  | 180/20/10 | 8,4               | 5,3     | 6,5              | 106                                      | 11,1                  |
| 2008                          | 125                 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                           | 150       | 3,3               | 8,2     | 18,5             | 160                                      | 8,5                   |
| 2008                          | 239                 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРЫ                   | 70        | 16,1              | 5,2     | 13,6             | 166                                      | 0                     |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                             | 30        | 0,2               |         | 0,5              | 4                                        | 1,5                   |
| 2008                          | 401                 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                       | 180       | 0,4               |         | 19,2             | 85                                       | 0,2                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40        | 3,1               | 0,6     | 15,1             | 80                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                             | 680       | 31,5              | 19,3    | 73,4             | 601                                      | 21,3                  |
| Полдник                       |                     |                                             |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 1994                          | 401                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 180       | 4                 | 4,4     | 16,1             | 121                                      | 0,8                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30        | 2,3               | 0,9     | 15,4             | 78                                       | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                             | 210       | 6,3               | 5,3     | 31,5             | 199                                      | 0,9                   |
| Всего                         |                     |                                             |           | 45,9              | 39,5    | 162,2            | 1197                                     | 26,5                  |

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.