

Согласовано

Заведующий

ИДОУ Детский сад № 7 Березка

Добрякова Н.Н./

**МЕНЮ**

15 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	11,4	14,3	5,7	197	0,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		11,3	46	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	15,3	77	0,1
2008	3	СЫР (ПОРЦИОННО)	10	2,3	3		36	0,1
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>16</b>	<b>18,2</b>	<b>32,3</b>	<b>356</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	111	0,6	0,1	11,2	51	2,2
<b>Итого</b>			<b>111</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,2</b>	<b>51</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ КУРЫ И СМЕТАНОЙ	180/20/5	9,6	7,5	13,6	161	6,6
2012	464	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	6,5	30,7	199	0
2008	272	КОТЛЕТА "МОЗАЙКА"	70	13,3	11,7	12,7	212	1,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4		19,9	88	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>31,3</b>	<b>26,3</b>	<b>92</b>	<b>740</b>	<b>8,7</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	17,4	126	0,3
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	6,8	4,7	58,3	297	0,1
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>10,9</b>	<b>9,1</b>	<b>75,7</b>	<b>423</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>58,8</b>	<b>53,7</b>	<b>211,2</b>	<b>1570</b>	<b>11,8</b>

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.