

Согласовано

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

МЕНЮ

17 октября 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	4,9	7,2	17,4	154	0,2
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	4,3	16,6	122	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	7		6,9		61	0
Итого			400	11,2	19,3	49,4	415	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	107	0,5	0,1	10,9	50	2,2
Итого			107	0,5	0,1	10,9	50	2,2
Обед								
2008	92	СУП ВЕРМЕШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	180/10/5	1,9	2,8	11,6	79	0,5
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	140	3,2	2,7	14,5	98	14,6
к/к	к/к	"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ	70	11,6	1,9	2,6	74	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	12,1	50	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,6	0,6	17,4	93	0
Итого			631	20,4	8,1	58,2	394	15,8
Полдник								
2008	290	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	9,5	8,2	55,6	334	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			10,4	42	0
Итого			300	9,5	8,2	66	376	0,2
Всего				41,6	35,7	184,5	1235	18,8

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.