

Согласовано

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

Сад 10 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая 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	4,5	6,7	16,6	145	0,2
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,2	3,6	15,3	107	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	7		7		61	0
Итого			400	10	18,2	47,3	391	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	5,1	12	102	0,5
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,8	4,4	16,2	124	14,5
к/к	к/к	"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ	70	8,9	1,7	2,7	61	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,1	11	46	14
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			635	17,9	11,9	57	413	29
Полдник								
2008	290	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	100/30	8,3	10,7	61,3	369	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,7	39	0
Итого			310	8,3	10,7	71	408	0,2
Всего				36,7	40,9	185,2	1255	31,8

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.