

Согласовано



Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

Добрякова Н.Н./

МЕНЮ

19 сентября 2024 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 314 | КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/3 | 5,6 | 6,8 | 19,1 | 159 | 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 |
| 2008 | 13 | СЫР (ПОРЦИОННО) | 10 | 1,6 | 2,1 | | 26 | 0,1 |
| Итого | | | 403 | 9,6 | 9,8 | 44,2 | 303 | 0,4 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | БАНАН | 100 | 1,6 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |
| Итого | | | 100 | 1,6 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ | 180/30/5 | 2,4 | 3,7 | 14,3 | 101 | 7,1 |
| 2012 | 238 | МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ | 150 | 20,4 | 13,4 | 24,1 | 300 | 1,5 |
| 2008 | 224 | СОУС МОЛОЧНЫЙ | 30 | 0,6 | 2,4 | 3,1 | 36 | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,4 | | 20 | 88 | 0,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,1 | 0,6 | 15,1 | 80 | 0 |
| Итого | | | 615 | 26,9 | 20,1 | 76,6 | 605 | 8,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 406 | КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ "ВИТОШКА" | 200 | 0,1 | | 5,8 | 96 | 2 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78 | 0,1 |
| Итого | | | 230 | 2,4 | 0,9 | 21,2 | 174 | 2,1 |
| Всего | | | 40,5 | 31,3 | 163 | 1178 | 21,3 | |

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.