

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

/Добрякова Н.Н./

**МЕНЮ**

19 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	168	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	4,6	6,5	18,9	153	0,2
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,8	4,2	16,4	120	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	7		7,3		64	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>10,7</b>	<b>18,9</b>	<b>50,7</b>	<b>415</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	210	ЯБЛОКО	100	0,1	0,1	3,3	16	1,4
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>3,3</b>	<b>16</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/20/5	8,6	3,9	12,2	119	5,1
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,9	5,6	16,3	126	7,4
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРЫ	70	16,2	5,2	14	168	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,4	1,9	2,1	28	1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ПЮРЕ КЛЮКВЫ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1		10,4	44	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>31,3</b>	<b>17,2</b>	<b>70,1</b>	<b>565</b>	<b>14,7</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,7	40	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	6	6,5	40,1	243	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>6,1</b>	<b>6,5</b>	<b>49,8</b>	<b>283</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>48,2</b>	<b>42,7</b>	<b>173,9</b>	<b>1279</b>	<b>16,7</b>

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.