

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

Добрякова Н.Н./

МЕНЮ

20 сентября 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								
2012	168	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	4,5	6	23,6	167	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
2012	3	СЫР (ПОРЦИОННО)	10	2,4	3,1		38	0,1
Итого			403	9,2	10	48,7	322	0,4
Обед								
2012	64	СВЕКОЛЬНИК "ПО ДОМАШНЕМУ" С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	1,8	5,2	10,8	98	4,7
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	11,3	13,6	13,8	221	17,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0,2	20,8	90	36,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			600	16,7	19,6	60,5	489	58,2
Полдник								
2012	397	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,9	8,6	111	0,4
2008		ПРЯНИКИ	50	2,9	2,6	39,7	188	0
Итого			230	8,2	8,5	48,3	299	0,4
Всего				34,1	38,1	157,5	1110	59

Шеф повар (зав. производством)

С.А. Крюкова

Крюкова С.А.