

Согласовано

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



МЕНЮ
20 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								
2012	314	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	5,6	6,9	18,7	158	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	9,9	43,8	302	0,4
II Завтрак								
2008	442	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/20/5	1,9	2,9	14,3	91	7,1
2012	238	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	150	20,2	13	23,3	294	1,5
2008	224	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,6	2	3,1	33	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0,1	20,4	89	37,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			605	26,3	18,6	76,2	587	45,7
Полдник								
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ ПЮРЕ КЛЮКВЫ	180	0,1		13,2	55	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
Итого			210	2,4	0,9	28,6	133	1,3
Всего				38,7	29,8	158,4	1069	57,4

Шеф повар (зав. производством) С.Крюкова Крюкова С.А.