

МДОУ Дет

МДОУ Детский сад № 7 Березка

МЕНЮ

Сад 10 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	168	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	4,4	6,5	19,2	153	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	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	7		6,6		58	0
Итого			400	6,8	14	44,3	329	0,3
II Завтрак								
2012	210	БАНАН	100	1,6	0,5	20,4	93	4
Итого			100	1,6	0,5	20,4	93	4
Обед								
2008	91	РАССОЛЬНИК" ЛЕНИНГРАДСКИЙ" НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10/5	6,4	5,2	12,2	122	5,1
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,9	4,9	16,2	120	7,4
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРЫ	70	16,1	5,2	13,6	166	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,4	3,2	2	39	1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,2	0,1	11,1	47	15,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			645	29,1	19,2	70,2	574	29
Полдник								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	4,6	16,1	123	0,3
2008	464	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	14,9	76	0
2008	3	СЫР (ПОРЦИОННО)	10	2,3	3		36	0,1
Итого			220	8,8	8,5	31	235	0,4
Всего				46,3	42,2	165,9	1231	33,7

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.