

Согласовано



Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

Добрякова Н.Н./

**МЕНЮ**

21 марта 2024 г.

Сад 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                     | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                        |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                        |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 314                 | КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ<br>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<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ | 180/30/5 | 2,4               | 3,7     | 14,3             | 101                                      | 7,1                   |
| 2012                          | 238                 | МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С<br>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 ИЗЮМА И<br>ШИПОВНИКА                         | 180      | 0,5               | 0,1     | 10,4             | 49                                       | 36,2                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                            | 40       | 3,1               | 0,6     | 15,1             | 80                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                        | 615      | 27                | 20,2    | 67               | 566                                      | 44,8                  |
| 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                   |
| 2008                          | 280                 | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                                          | 40       | 2,5               | 2,2     | 0,1              | 31                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                        | 270      | 4,9               | 3,1     | 21,3             | 205                                      | 2,1                   |
| Всего                         |                     |                                                        |          | 43,1              | 33,6    | 153,5            | 1170                                     | 57,3                  |

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.