

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка
Добрякова Н.Н./**МЕНЮ**

21 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 МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/3 | 3,8 | 5,9 | 15,8 | 132 | 0,2 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,5 | 3,8 | 15,2 | 110 | 0,3 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,5 | 79 | 0,1 |
| 2008 | 13 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 7 | | 6,6 | | 58 | 0 |
| Итого | | | 400 | 9,6 | 17,2 | 46,5 | 379 | 0,6 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 210 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 45 | 0,8 |
| Итого | | | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 45 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/20/5 | 8,7 | 4,5 | 12,5 | 126 | 5,1 |
| 2008 | 125 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 2,9 | 5,8 | 16,4 | 128 | 7,4 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРЫ | 70 | 16,3 | 5,9 | 13 | 170 | 0 |
| 2008 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 30 | 0,4 | 2,4 | 2,3 | 33 | 1,1 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,4 | | 20,7 | 92 | 0,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 33 | 2,6 | 0,5 | 12,6 | 67 | 0 |
| Итого | | | 648 | 31,3 | 19,1 | 77,5 | 616 | 13,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | | 9,7 | 39 | 0 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 70 | 6,4 | 7,1 | 40,5 | 250 | 0 |
| Итого | | | 250 | 6,5 | 7,1 | 50,2 | 289 | 0 |
| Всего | | | | 47,9 | 43,5 | 184 | 1329 | 15,2 |

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.