

Согласовано

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

21 октября 2022 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	168	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	5,3	7	21	168	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
2012	3	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	7		6,6		58	0
Итого			400	7,7	14,5	46,1	344	0,3
II Завтрак								
2012	210	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	45	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	45	0,8
Обед								
2012	71	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	4,8	3,3	6,2	74	10,7
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,6	18,6	146	8,5
2008	239	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	70	11	6,9	7,7	138	0,6
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,1	11,1	47	14,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			665	22,5	17,5	59,2	489	36,2
Полдник								
1994	401	СНЕЖОК	200	5,6	5,2	22,5	164	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
Итого			230	7,9	6,1	37,9	242	2
Всего				38,6	38,2	153	1120	39,3

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.