

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

/Добрякова Н.Н./

# МЕНЮ

21 октября 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	314	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	4,9	6,6	18,4	154	0,3
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		7		61	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>7,3</b>	<b>14,5</b>	<b>43,5</b>	<b>333</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СНЕЖОК	100	2,7	2,5	10,8	79	0,9
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>2,5</b>	<b>10,8</b>	<b>79</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2008	95	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180/10	5	6,6	10,6	122	5,3
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	13,7	6,9	19,2	193	9,4
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ШИПОВНИКА	180	0,5	0,1	20,1	88	36,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>22,5</b>	<b>14,2</b>	<b>65,5</b>	<b>487</b>	<b>52,4</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,9	8,6	111	0,4
2012	294	ПРЯНИКИ	50	2,7	2,4	37,1	176	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>8</b>	<b>8,3</b>	<b>45,7</b>	<b>287</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>40,5</b>	<b>39,5</b>	<b>165,5</b>	<b>1186</b>	<b>54,1</b>

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.