

Согласовано



Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

/Добрякова Н.Н./

МЕНЮ

21 декабря 2023 г.

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	314	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/4	5,7	7,8	19,7	171	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			404	9,7	10,8	44,8	315	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 ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ	180/30/5	12,1	5,1	14,9	153	7,1
2012	238	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	150	30,7	17,2	25,1	381	1,6
2008	224	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,8	2,5	4,2	43	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180			10,6	43	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			615	46,7	25,4	69,9	700	9,1
Полдник								
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,2	0,1	15,3	63	15,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
Итого			230	2,5	1	30,7	141	15,6
Всего				60,5	37,7	166,4	1252	35,1

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.