

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

— /Добрякова Н.Н./

МЕНЮ

22 сентября 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								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	9,2	12,7	4,1	166	0,2
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,5	3,8	16,7	116	0,3
2008	13	СЫР (ПОРЦИОННО)	10	1,6	2,1		26	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
Итого			380	16,6	19,5	36,2	386	0,7
II Завтрак								
2008	442	БАНАН	100	1,6	0,5	21	96	10
Итого			100	1,6	0,5	21	96	10
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180/20/10	11,1	4,9	13,9	144	6,6
2012	464	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	6,4	31,4	202	0
2008	272	КОТЛЕТА "МОЗАЙКА"	70	12,4	4,7	11,2	139	1
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,8	4	3
2008	401	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ "ВИТОШКА" СО ВКУСОМ ПЕРСИКА	200			18,8	64	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			680	31,7	16,6	91,2	633	12,2
Полдник								
к/к	к/к	СНЕЖОК	200	5,2	4,9	21	153	0,7
2012	458	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	14,9	76	0
Итого			230	7,4	5,8	35,9	229	0,7
Всего				57,3	42,4	184,3	1344	23,6

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.