

Согласовано

Заведующий  
МДОУ Детский сад № 7 Березка  
Добрякова Н.Н./**МЕНЮ**  
22 сентября 2022 г.

Сад 10 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	314	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	6,2	6,8	20,6	169	0,3
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,1	4,6	16,7	125	0,4
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
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>14,2</b>	<b>14,4</b>	<b>52,7</b>	<b>398</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	ЯБЛОКО	90	0,4	0,4	8,8	42	9
<b>Итого</b>			<b>90</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,8</b>	<b>42</b>	<b>9</b>
<b>Обед</b>								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/20/5	7,3	13,8	14,4	210	7,1
2012	238	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	150	25,6	14,9	24,6	338	1,5
2008	224	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,7	2,3	3,1	35	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4		20,1	89	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
<b>Итого</b>			<b>605</b>	<b>37,1</b>	<b>31,6</b>	<b>77,3</b>	<b>752</b>	<b>8,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,2	0,1	14	58	15,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>2,5</b>	<b>1</b>	<b>29,4</b>	<b>136</b>	<b>15,3</b>
<b>Всего</b>				<b>54,2</b>	<b>47,4</b>	<b>168,2</b>	<b>1328</b>	<b>34</b>

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.