

Согласовано



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

МЕНЮ

23 сентября 2022 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		
Завтрак								
2012	168	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	4,5	6,2	17,7	145	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180					
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	1	8,9	36	0
2012	3	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	7		6,9	17	86	0,1
Итого			403	7	14,1	43,6	328	0,3
II Завтрак								
2012	210	ЯБЛОКО	75	0,3	0,3	7,2	34	3
Итого			75	0,3	0,3	7,2	34	3
Обед								
2012	71	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	5,3	3,9	6,1	80	10,8
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	6,8	18,6	147	8,6
2008	239	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	70	10,7	10,1	5,4	156	0,6
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	31	0,2		0,5	4	1,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,1	10,3	44	14,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,7	0,5	13,3	71	0
Итого			661	22,2	21,4	54,2	502	36,4
Полдник								
1994	401	СНЕЖОК	192	5,2	4,8	20,8	152	1,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	1	17	86	0,1
Итого			225	7,7	5,8	37,8	238	1,8
Всего				37,2	41,6	142,8	1102	41,5

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.