

Согласовано

Заведующий
МДОУ Детский сад № 7 Березка
Добрякова Н.Н./**МЕНЮ**
23 ноября 2022 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	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	160/10	32,5	13,9	30	381	0,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10,6	43	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
Итого			400	34,9	14,8	56	502	0,4
II Завтрак								
2008	345	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			100	0,4	0,4	9,5	46	4
Обед								
2012	59	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/20/5	8,3	3,5	8,4	98	7,3
2008	311	ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	200	17,4	8,5	29	264	0,6
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,8	4	3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,1	11,1	47	14,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			655	29,2	12,7	64,4	493	25,7
Полдник								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	4,3	16	120	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
Итого			210	6,3	5,2	31,4	198	0,4
Всего				70,8	33,1	161,3	1239	30,5

Шеф повар (зав. производством) С.А. Крюкова Крюкова С.А.