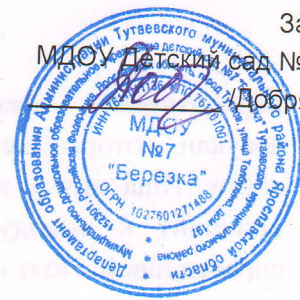


Согласовано

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



# МЕНЮ

24 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	314	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	4,9	6,3	18,2	151	0,3
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
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>8,9</b>	<b>9,3</b>	<b>43,3</b>	<b>295</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	95	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180/10	5	6,4	10,7	121	5,4
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	12,9	7,1	19,9	194	9,7
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
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>620</b>	<b>21,6</b>	<b>14,1</b>	<b>66,3</b>	<b>488</b>	<b>16,8</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,9	8,6	111	0,4
2012	294	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,7	4,8	36,1	202	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>9</b>	<b>10,7</b>	<b>44,7</b>	<b>313</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>40</b>	<b>34,2</b>	<b>164,4</b>	<b>1142</b>	<b>19,7</b>

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.