

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

Добрякова Н.Н./

МЕНЮ

24 ноября 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								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	11,2	14	5,4	193	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10,5	43	0
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			400	15,2	17	31,3	340	0,4
II Завтрак								
2008	442	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180/20	6,5	3,1	13,3	107	6,7
2012	464	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	5,5	30,7	190	0
2008	272	КОТЛЕТА "МОЗАЙКА"	70	11	3,8	12	127	1,8
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2		0,5	3	2
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0,2	20,5	89	33,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			640	26,2	13,2	92,1	596	44
Полдник								
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,8	4,2	16,5	120	0,3
2012	458	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	6	5,4	40,1	232	0
Итого			250	9,8	9,6	56,6	352	0,3
Всего				51,6	40,2	189,8	1335	54,7

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.