

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

/Добрякова Н.Н./



МЕНЮ

25 января 2024 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								
2012	314	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	5,6	6,5	18,4	155	0,2
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
Итого			403	9,6	9,5	43,5	299	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								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ	180/30/5	2,6	3,5	14,4	100	7,1
2012	238	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	150	22,5	14	22,4	308	1,5
2008	224	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,7	1,9	3,1	31	0
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ "ВИТОШКА" СО ВКУСОМ ПЕРСИКА	200			18,8	64	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			635	28,9	20	73,8	583	10,2
Полдник								
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,2	0,1	14,7	61	14,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
2008	280	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4,3	3,9	0,2	53	0
Итого			250	6,8	4,9	30,3	192	14,5
Всего				45,7	34,8	157,4	1121	35,1

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.