Согласовано

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

# МЕНЮ

**25 сентября 2024 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 | 219 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ | 160/10 | 32,5 | 13,5 | 30,3 | 378 | 0,3 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | | 10,7 | 43 | 0 |
| **Итого** | | | **370** | **32,6** | **13,5** | **41** | **421** | **0,3** |
| **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 | 3,6 | 8,9 | 101 | 7,5 |
| 2008 | 311 | ПЛОВ С ПТИЦЕЙ | 200 | 16,6 | 11,7 | 22,9 | 265 | 0,5 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | | | 10,6 | 43 | 0,4 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,1 | 0,6 | 15,1 | 80 | 0 |
| **Итого** | | | **625** | **28** | **15,9** | **57,5** | **489** | **8,4** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,9 | 4,3 | 15,9 | 119 | 0,3 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78 | 0,1 |
| **Итого** | | | **210** | **6,2** | **5,2** | **31,3** | **197** | **0,4** |
| **Всего** | | | | **67,2** | **35** | **139,3** | **1153** | **13,1** |

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