

Согласовано



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

МЕНЮ

25 октября 2022 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	5,7	7,9	18,5	168	0,4
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	3	СЫР (ПОРЦИОННО)	10	2,3	3		36	0,1
Итого			403	10,4	11,8	43,6	322	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед								
2012	77	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	180/10	3,7	2,3	16,3	101	3,4
2012	314	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,6	6,6	25,5	183	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	12,3	7,4	4,1	132	0,7
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ИШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0,2	20,5	89	37,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			640	25,2	17,1	81,5	585	41,6
Полдник								
2012	380	КИСЕЛЬ ИЗ ПЮРЕ КЛЮКВЫ	180	0,1		13,9	58	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
Итого			210	2,4	0,9	29,3	136	1,3
Всего				38,5	29,9	164,5	1089	45,5

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.