

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка  
Добрякова Н.Н./**МЕНЮ**

26 сентября 2023 г.

Сад 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                    | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                       |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 168                 | КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/3    | 4,9               | 7,2     | 20               | 165                                      | 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                   |
| 2012                          | 3                   | СЫР (ПОРЦИОННО)                                       | 10       | 2,3               | 3       |                  | 36                                       | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                       | 403      | 9,6               | 11,1    | 45,1             | 319                                      | 0,5                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | БАНАН                                                 | 100      | 1,6               | 0,5     | 21               | 96                                       | 10                    |
| Итого                         |                     |                                                       | 100      | 1,6               | 0,5     | 21               | 96                                       | 10                    |
| Обед                          |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 64                  | СВЕКОЛЬНИК "ПО ДОМАШНЕМУ" С<br>МЯСОМ И СМЕТАНОЙ       | 180/10/5 | 4,7               | 3,7     | 9,5              | 92                                       | 4,6                   |
| 2012                          | 298                 | ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ            | 180      | 12,3              | 12,8    | 19,4             | 243                                      | 25,2                  |
| 2012                          | 45                  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                         | 30       | 0,2               |         | 0,8              | 4                                        | 1,2                   |
| к/к                           | к/к                 | НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ "<br>ВИТОШКА" СО ВКУСОМ ПЕРСИКА    | 200      |                   |         | 18,8             | 64                                       | 1,6                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                           | 40       | 3,1               | 0,6     | 15,1             | 80                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                       | 645      | 20,3              | 17,1    | 63,6             | 483                                      | 32,6                  |
| Полдник                       |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 397                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                      | 180      | 5,3               | 5,9     | 8,6              | 111                                      | 0,4                   |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                                               | 50       | 3,8               | 4,9     | 37,2             | 209                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                       | 230      | 9,1               | 10,8    | 45,8             | 320                                      | 0,4                   |
| Всего                         |                     |                                                       |          | 40,6              | 39,5    | 175,5            | 1218                                     | 43,5                  |

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.