

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

Добрякова Н.Н./

МЕНЮ

26 сентября 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	314	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	4,6	6,2	17,2	144	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,7	39	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	8,5	9,2	42,3	287	0,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед								
2008	95	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180/10	4,6	9,7	10,6	149	5,3
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	13	6,8	20,1	193	9,8
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	21	0,2		0,4	3	1,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0,2	20,3	88	35,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3,3	0,6	16,2	86	0
Итого			613	21,6	17,3	67,6	519	52,1
Полдник								
к/к	к/к	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,2	5,7	8,4	108	0,4
2012	294	ПРЯНИКИ	50	2,6	2,3	35,4	168	0
Итого			230	7,8	8	43,8	276	0,4
Всего				38,4	34,6	163,8	1128	54,9

Шеф повар (зав. производством)

С.А. Крюкова

Крюкова С.А.