

Согласовано

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

# МЕНЮ

26 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	11,4	13,9	5,4	192	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10,7	44	0
2008	13	СЫР (ПОРЦИОННО)	10	1,6	2,1		26	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>15,4</b>	<b>16,9</b>	<b>31,5</b>	<b>340</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180/20	6,5	3,4	13,2	110	6,7
2012	464	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	5,5	30,7	190	0
2008	272	КОТЛЕТА "МОЗАЙКА"	70	11,7	4,3	10,5	129	0,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		20	88	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>26,6</b>	<b>13,8</b>	<b>89,5</b>	<b>597</b>	<b>7,8</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	16,6	121	0,3
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	4,8	4,8	43,2	232	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>8,7</b>	<b>9</b>	<b>59,8</b>	<b>353</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>50,7</b>	<b>39,7</b>	<b>180,8</b>	<b>1290</b>	<b>8,5</b>

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