

Согласовано

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

МЕНЮ

26 октября 2022 г.

Сад 10 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	160/10	32,5	14	29,3	379	0,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10,9	44	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
Итого			400	34,9	14,9	55,6	501	0,4
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	8,4	3,5	8,3	98	6,6
2008	311	ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	200	16,6	8	22,9	233	0,6
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,8	4	3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ПЮРЕ КЛЮКВЫ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1		10,4	44	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			655	28,4	12,1	57,5	459	11,4
Полдник								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	4,3	15,9	119	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
Итого			210	6,3	5,2	31,3	197	0,4
Всего			70	32,6	153,9	1203	16,2	

Шеф повар (зав. производством) С.К. Дюков Дюкова С.А.