

Согласовано

Заведующий
МДОУ детский сад № 7 Березка
Добрякова Н.Н./**МЕНЮ**

27 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	11,3	13,5	5,1	188	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		11,1	45	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
Итого			400	15,3	16,5	31,6	337	0,4
II Завтрак								
2008	442	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И СМЕТАНОЙ	180/20/5	6,5	3,5	13,2	111	6,6
2012	464	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	5,5	30,7	190	0
2008	272	КОТЛЕТА "МОЗАЙКА"	70	11	4,1	12,2	132	1,8
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,8	4	3
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4		19,9	88	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			655	26,1	13,7	91,9	605	11,6
Полдник								
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,8	4,2	16,4	120	0,3
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	4,8	5	43,9	236	0
Итого			250	8,6	9,2	60,3	356	0,3
Всего				50,4	39,8	193,6	1345	22,3

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.