

Согласовано



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

МЕНЮ

28 ноября 2022 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	5	7	17,3	152	0,2
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	16	122	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	7		7,1		63	0
Итого			400	11,4	19,4	48,7	415	0,6
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 ВЕРМЕШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	180/10/5	1,9	2,7	11,1	76	0,4
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	140	3,1	1,9	14,8	90	13,7
к/к	к/к	"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ	70	9,3	1,9	2,9	65	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4		20,4	90	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			625	17,8	7,1	64,3	401	14,3
Полдник								
2008	290	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	100/20	8,4	8,6	54,1	325	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,7	40	0
Итого			300	8,5	8,6	63,8	365	0,1
Всего				38,1	35,5	186,6	1228	25

Шеф повар (зав. производством)

С.Крюкова

Крюкова С.А.