

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка  
Добрякова Н.Н./**МЕНЮ**

29 сентября 2023 г.

Сад 10 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                             |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                             |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 168                 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/3    | 5,2               | 6,7     | 21               | 165                                      | 0,2                   |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 180      | 0,1               |         | 9,7              | 40                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30       | 2,3               | 0,9     | 15,4             | 78                                       | 0,1                   |
| 2012                          | 3                   | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(ПОРЦИОННО)              | 7        |                   | 7       |                  | 61                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                             | 400      | 7,6               | 14,6    | 46,1             | 344                                      | 0,3                   |
| II Завтрак                    |                     |                                             |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 210                 | ЯБЛОКО                                      | 100      | 0,4               | 0,4     | 9,5              | 46                                       | 4                     |
| Итого                         |                     |                                             | 100      | 0,4               | 0,4     | 9,5              | 46                                       | 4                     |
| Обед                          |                     |                                             |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 71                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>МЯСОМ И СМЕТАНОЙ  | 180/10/5 | 4,8               | 3,6     | 6,1              | 76                                       | 10,7                  |
| 2008                          | 125                 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                           | 150      | 3,2               | 6,6     | 18,6             | 146                                      | 8,6                   |
| 2008                          | 239                 | БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ                             | 70       | 10,9              | 7,1     | 5,6              | 130                                      | 0,7                   |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                             | 30       | 0,2               |         | 0,5              | 4                                        | 1,5                   |
| 2008                          | 401                 | КОМПОТ ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ<br>СМОРОДИНЫ          | 180      | 0,1               | 0,1     | 10,7             | 44                                       | 10,8                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40       | 3,1               | 0,6     | 15,1             | 80                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                             | 665      | 22,3              | 18      | 56,6             | 480                                      | 32,3                  |
| Полдник                       |                     |                                             |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 1994                          | 401                 | СНЕЖОК                                      | 200      | 5,4               | 5       | 21,6             | 158                                      | 1,8                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30       | 2,3               | 0,9     | 15,4             | 78                                       | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                             | 230      | 7,7               | 5,9     | 37               | 236                                      | 1,9                   |
| Всего                         |                     |                                             |          | 38                | 38,9    | 149,2            | 1106                                     | 38,5                  |

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.