

Согласовано



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

# МЕНЮ

29 ноября 2022 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	168	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/4	4,9	7,9	19,8	170	0,3
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	СЫР (ПОРЦИОННО)	10	2,3	3		36	0,1
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>9,6</b>	<b>11,8</b>	<b>44,9</b>	<b>324</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2012	64	СВЕКОЛЬНИК "ПО ДОМАШНЕМУ" С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	1,7	3,2	9,3	73	4,4
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	11,9	13,5	15,2	229	25,4
2012	45	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,8	4	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,1	11,1	47	15,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>17,1</b>	<b>17,4</b>	<b>51,5</b>	<b>433</b>	<b>46,5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	397	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,9	8,6	111	0,4
2008		ПРЯНИКИ	50	2,8	2,5	38,2	181	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>8,1</b>	<b>8,4</b>	<b>46,8</b>	<b>292</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>35,2</b>	<b>38</b>	<b>153</b>	<b>1096</b>	<b>57,4</b>

Шеф повар (зав. производством)

*С.А. Крюкова*

Крюкова С.А.