

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

/Добрякова Н.Н./



# МЕНЮ

30 сентября 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	4,9	7,1	17,3	154	0,2
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	4,3	15,9	119	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
2012		СЫР (ПОРЦИОННО)	10	1,6	2,1		26	0,1
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>12,7</b>	<b>14,4</b>	<b>48,6</b>	<b>377</b>	<b>0,7</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>								
2008	92	СУП ВЕРМЕШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	180/10/5	1,9	3,1	11,6	82	0,5
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	140	3,3	2,4	15	98	13,9
к/к	к/к	"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ	70	9,6	1,8	2,7	65	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ШИПОВНИКА	180	0,5	0,1	20,1	88	36,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>18,4</b>	<b>8</b>	<b>64,5</b>	<b>413</b>	<b>50,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	290	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	100/20	8,2	7,8	54	316	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,7	40	0
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>8,3</b>	<b>7,8</b>	<b>63,7</b>	<b>356</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>39,8</b>	<b>30,6</b>	<b>186,6</b>	<b>1193</b>	<b>61,4</b>

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.