



Согласовано

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

МЕНЮ

30 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		
Завтрак								
2012	168	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/4	4,7	7,3	18,9	159	0,2
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,4	17,5	125	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	8		8		70	0
Итого			402	10,9	20,6	51,8	432	0,6
II Завтрак								
2012	210	ЯБЛОКО	100	0,1	0,1	3,3	16	1,4
Итого			100	0,1	0,1	3,3	16	1,4
Обед								
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/20/5	8,8	4	12,8	123	5,1
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,9	5,6	16,2	125	7,4
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРЫ	70	16,3	5,9	14,4	177	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,4	1,9	2,2	28	1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОКОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	11,4	47	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			655	31,6	18,1	72,1	580	14,2
Полдник								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,7	40	0
2008	464	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	21,2	8,7	35,5	308	0,2
Итого			280	21,3	8,7	45,2	348	0,2
Всего				63,9	47,5	172,4	1376	16,4

Шеф повар (зав. производством)

С.А. Крюкова

Крюкова С.А.