

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

/Добрякова Н.Н./



МЕНЮ

31 января 2024 г.

Сад 10 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	160/10	32,5	13,5	30,3	378	0,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10,7	43	0
Итого			370	32,6	13,5	41	421	0,3
II Завтрак								
2008	345	БАНАН	100	1,6	0,5	20,4	93	4
Итого			100	1,6	0,5	20,4	93	4
Обед								
2012	59	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/20/5	8,3	3,6	8,9	101	7,5
2008	311	ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	200	16,6	11,7	22,9	265	0,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,1		10,4	43	7,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			625	28,1	15,9	57,3	489	15,2
Полдник								
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
Итого			210	6,2	5,2	31,3	197	0,4
Всего				68,5	35,1	150	1200	19,9

Шеф повар (зав. производством) С.А. Крюкова Крюкова С.А.