

Согласовано

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

# МЕНЮ

31 октября 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>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	4,9	7	17,4	153	0,2
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	4,3	16	119	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
2012		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	7		7		62	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>11,1</b>	<b>19,2</b>	<b>48,8</b>	<b>412</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП ВЕРМЕШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	180/10/5	1,9	3	11,4	80	0,5
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	140	3,1	2,2	14,8	93	13,7
к/к	к/к	"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ	70	9	1,7	2,8	63	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0,1	20	87	35,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>17,6</b>	<b>7,6</b>	<b>64,1</b>	<b>403</b>	<b>49,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	290	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	9,3	8	53,3	324	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,7	40	0
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>9,4</b>	<b>8</b>	<b>63</b>	<b>364</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>38,6</b>	<b>34,9</b>	<b>185,8</b>	<b>1222</b>	<b>52,5</b>

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.