



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

# МЕНЮ

5 декабря 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>32,6</b>	<b>13,5</b>	<b>41</b>	<b>421</b>	<b>0,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	345	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46	4
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>46</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
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	7,8	22,9	231	0,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		20	88	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>28,4</b>	<b>12</b>	<b>66,9</b>	<b>500</b>	<b>8,2</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>6,2</b>	<b>5,2</b>	<b>31,3</b>	<b>197</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>67,6</b>	<b>31,1</b>	<b>148,7</b>	<b>1164</b>	<b>12,9</b>

Шеф повар (зав. производством)

*С.А. Крюкова*

Крюкова С.А.