

Согласовано

Заместитель директора-руководитель центра развития ребенка  
Центр развития ребенка, Детский сад № 7 "Березка"  
/Добрякова Н.Н./

# МЕНЮ

6 октября 2025 г.

Сад 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                         | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                            |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                            |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 190                 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ<br>ХЛОПЬЕВ"ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С<br>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                   |
| Итого                         |                     |                                                                            | 403      | 12,7              | 14,4    | 48,6             | 377                                      | 0,7                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                            |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                               | 100      | 0,5               | 0,1     | 9,9              | 43                                       | 2                     |
| Итого                         |                     |                                                                            | 100      | 0,5               | 0,1     | 9,9              | 43                                       | 2                     |
| Обед                          |                     |                                                                            |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 92                  | СУП ВЕРМЕШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ И<br>СО СМЕТАНОЙ                                  | 180/10/5 | 1,9               | 3,1     | 11,6             | 82                                       | 0,5                   |
| 2008                          | 351                 | РАГУ ОВОЩНОЕ                                                               | 140      | 3,1               | 2,3     | 13,5             | 90                                       | 13,1                  |
| к/к                           | к/к                 | "ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ                                                             | 70       | 9,6               | 1,8     | 2,7              | 65                                       | 0                     |
| 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                     |
| Итого                         |                     |                                                                            | 625      | 18,1              | 7,8     | 62,9             | 405                                      | 13,8                  |
| Полдник                       |                     |                                                                            |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 290                 | ОЛАДЬИ С СГУЩЕННЫМ<br>МОЛОКОМ                                              | 100/20   | 9,1               | 7,8     | 52,3             | 316                                      | 0,2                   |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                                              | 180      | 0,1               |         | 9,7              | 40                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                            | 300      | 9,2               | 7,8     | 62               | 356                                      | 0,2                   |
| Всего                         |                     |                                                                            |          | 40,5              | 30,1    | 183,4            | 1181                                     | 16,7                  |

Повар

*С.К.Р.*

Крюкова С.А.