

Согласовано

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



МЕНЮ

7 ноября 2024 г.
Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	11,4	13,9	5,4	192	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10,7	44	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
2008	13	СЫР (ПОРЦИОННО)	10	1,6	2,1		26	0,1
Итого			400	15,4	16,9	31,5	340	0,4
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180/20	6,5	3,4	13,2	109	6,6
2012	464	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	5,5	30,7	190	0
2008	272	КОТЛЕТА "МОЗАЙКА"	70	11,7	4,3	10,6	129	0,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ШИПОВНИКА	180	0,5	0,1	20,1	88	36,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			620	26,7	13,9	89,7	596	43,7
Полдник								
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	16,6	121	0,3
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	4,8	4,8	43,2	232	0
Итого			250	8,7	9	59,8	353	0,3
Всего				50,8	39,8	181	1289	44,4

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