

Согласовано



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

# МЕНЮ

10 января 2025 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	168	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160/3	10,8	13,2	5,1	182	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,7	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	7		7		61	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>13,2</b>	<b>21,1</b>	<b>30,2</b>	<b>361</b>	<b>0,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	180	2,4	3,7	13,7	98	6,8
2008	155	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,2	5,1	8,4	88	27,4
2008	271	ШНИЦЕЛЬ ПО- ДЕРЕВЕНСКИ	70	9,5	8,6	4	131	0,6
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ "ВИТОШКА"	200			18,8	64	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>17,2</b>	<b>18</b>	<b>60</b>	<b>461</b>	<b>36,4</b>
<b>Полдник</b>								
1994	401	СНЕЖОК	200	5,4	5	21,6	158	1,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>7,7</b>	<b>5,9</b>	<b>37</b>	<b>236</b>	<b>1,9</b>
<b>Всего</b>				<b>38,5</b>	<b>45,4</b>	<b>137</b>	<b>1105</b>	<b>48,6</b>

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.

