

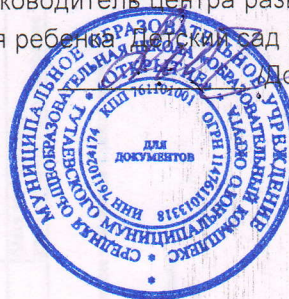
Согласовано

Заместитель директора-руководитель центра развития ребенка  
Центр развития ребенка - детский сад № 7 "Березка"  
Директор: Добракова Н.Н.

# МЕНЮ

13 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                       |                     |                                                    |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 314                 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/3  | 4,9               | 6,6     | 18,4             | 154                                      | 0,3                   |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 180    | 0,1               |         | 9,7              | 40                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 30     | 2,3               | 0,9     | 15,4             | 78                                       | 0,1                   |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(ПОРЦИОННО)                     | 7      |                   | 7       |                  | 61                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                    | 400    | 7,3               | 14,5    | 43,5             | 333                                      | 0,4                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                    |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                       | 100    | 0,5               | 0,1     | 10,1             | 46                                       | 2                     |
| Итого                         |                     |                                                    | 100    | 0,5               | 0,1     | 10,1             | 46                                       | 2                     |
| Обед                          |                     |                                                    |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 95                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ<br>КОНСЕРВАМИ           | 180/10 | 5                 | 6,6     | 10,6             | 122                                      | 5,3                   |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                | 180    | 13,7              | 6,9     | 19,2             | 193                                      | 9,4                   |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                    | 30     | 0,2               |         | 0,5              | 4                                        | 1,5                   |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                             | 180    | 0,1               | 0,1     | 11,4             | 47                                       | 0,7                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 40     | 3,1               | 0,6     | 15,1             | 80                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                    | 620    | 22,1              | 14,2    | 56,8             | 446                                      | 16,9                  |
| Полдник                       |                     |                                                    |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| к/к                           | к/к                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                   | 180    | 5,3               | 5,9     | 8,6              | 111                                      | 0,4                   |
| 2012                          | 294                 | ПЕЧЕНЬЕ                                            | 50     | 3,7               | 4,8     | 36,1             | 202                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                    | 230    | 9                 | 10,7    | 44,7             | 313                                      | 0,4                   |
| Всего                         |                     |                                                    |        | 38,9              | 39,5    | 155,1            | 1138                                     | 19,7                  |

Повар

*С.Крюкова*

Крюкова С.А.