Согласовано

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

МЕНЮ

15 ноября 2024 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		
Завтрак								
2012	168	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	5,2	6,7	21	165	0,2
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
2012	3	СЫР (ПОРЦИОННО)	10	1,6	2,1		26	0,1
Итого			**403**	**9,2**	**9,7**	**46,1**	**309**	**0,4**
II Завтрак								
2012	210	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			**100**	**0,4**	**0,4**	**9,5**	**46**	**4**
Обед								
2012	71	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	4,8	3,6	6,5	79	10,8
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,4	5,7	19,7	143	9,1
2008	239	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	70	10,9	7,1	5,6	130	0,7
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11	45	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			**665**	**22,5**	**17,1**	**58,4**	**481**	**22,7**
Полдник								
1994	401	СНЕЖОК	180	4,9	4,5	19,4	142	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
Итого			**210**	**7,2**	**5,4**	**34,8**	**220**	**1,7**
Всего				**39,3**	**32,6**	**148,8**	**1056**	**28,8**

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