

Согласовано



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

# МЕНЮ

18 сентября 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                          | 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                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>(ПОРЦИОННО) | 7      |                   | 7       |                  | 61                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                | 397    | 13,8              | 21,8    | 31,5             | 375                                      | 0,3                   |
| Обед                          |                     |                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 92                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ       | 180/20 | 6,5               | 3,4     | 13,2             | 110                                      | 6,7                   |
| 2012                          | 464                 | РОЖКИ ОТВАРНЫЕ                 | 130    | 4,9               | 5,5     | 30,7             | 190                                      | 0                     |
| 2008                          | 272                 | КОТЛЕТА "МОЗАЙКА"              | 70     | 11,7              | 4,3     | 10,5             | 129                                      | 0,9                   |
| 2008                          | 401                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И<br>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    | 89,6             | 597                                      | 43,8                  |
| Полдник                       |                     |                                |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| к/к                           | к/к                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ     | 180    | 3,9               | 4,2     | 16,6             | 121                                      | 0,3                   |
| 2012                          | 458                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30     | 2,2               | 0,9     | 14,9             | 76                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                | 210    | 6,1               | 5,1     | 31,5             | 197                                      | 0,3                   |
| Всего                         |                     |                                |        | 46,6              | 40,8    | 152,6            | 1169                                     | 44,4                  |

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.