Согласовано

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

МЕНЮ

19 марта 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		
Завтрак								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	160/10	32,5	13,5	30,3	378	0,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10,7	43	0
Итого			**370**	**32,6**	**13,5**	**41**	**421**	**0,3**
II Завтрак								
2008	345	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			**100**	**0,4**	**0,4**	**9,5**	**46**	**4**
Обед								
2012	59	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/20/5	8,3	3,6	8,9	101	7,5
2008	311	ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	200	16,6	7,8	22,9	231	0,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		20	88	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			**625**	**28,4**	**12**	**66,9**	**500**	**8,2**
Полдник								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	4,3	15,9	119	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
Итого			**210**	**6,2**	**5,2**	**31,3**	**197**	**0,4**
Всего				**67,6**	**31,1**	**148,7**	**1164**	**12,9**

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