

Согласовано

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



МЕНЮ

20 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	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 (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	6,6
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 ПЮРЕ КЛЮКВЫ	180	0,1		10,4	44	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			620	26,3	13,8	79,9	553	8,6
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				46,2	40,7	142,9	1125	9,2

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.

