

Согласовано



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

## МЕНЮ

21 мая 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                          | 168                 | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                       | 180/3    | 4,6               | 6,2     | 18,8             | 150                                      | 0,2                   |
| к/к                           | к/к                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                       | 180      | 3,9               | 4,2     | 16,6             | 121                                      | 0,3                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 30       | 2,3               | 0,9     | 15,4             | 78                                       | 0,1                   |
| 2008                          | 13                  | СЫР (ПОРЦИОННО)                                                  | 10       | 1,6               | 2,1     |                  | 26                                       | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                                  | 403      | 12,4              | 13,4    | 50,8             | 375                                      | 0,7                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                  |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 210                 | БАНАН                                                            | 100      | 1,6               | 0,5     | 20,4             | 93                                       | 4                     |
| Итого                         |                     |                                                                  | 100      | 1,6               | 0,5     | 20,4             | 93                                       | 4                     |
| Обед                          |                     |                                                                  |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 91                  | РАССОЛЬНИК" ЛЕНИНГРАДСКИЙ"<br>НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО<br>СМЕТАНОЙ | 180/10/5 | 6,3               | 3,6     | 11,3             | 103                                      | 4,6                   |
| 2008                          | 125                 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                                | 130      | 2,9               | 5,6     | 16,4             | 126                                      | 7,5                   |
| 2008                          | 272                 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРЫ                                        | 70       | 16,1              | 4,9     | 13,8             | 164                                      | 0                     |
| 2008                          | 56                  | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                                                  | 30       | 0,4               | 1,9     | 2,1              | 28                                       | 1                     |
| 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                         |                     |                                                                  | 645      | 28,9              | 16,7    | 70,1             | 548                                      | 13,8                  |
| Полдник                       |                     |                                                                  |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                                    | 180      | 0,1               |         | 9,7              | 40                                       | 0                     |
| 2008                          | 464                 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                               | 70       | 6                 | 6,2     | 40,1             | 240                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                  | 250      | 6,1               | 6,2     | 49,8             | 280                                      | 0                     |
| Всего                         |                     |                                                                  |          | 49                | 36,8    | 191,1            | 1296                                     | 18,5                  |

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.