

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

Добрякова Н.Н./



# МЕНЮ

23 января 2025 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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	13	СЫР (ПОРЦИОННО)	10	1,6	2,1		26	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>15,4</b>	<b>16,9</b>	<b>31,5</b>	<b>340</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180/20	6,5	3,4	13,3	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 СВЕЖИХ ЯБЛОК	180			10,6	43	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>26,2</b>	<b>13,8</b>	<b>80,2</b>	<b>552</b>	<b>8</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	4,4	15,9	120	0,3
2012	458	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	14,9	76	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>6,2</b>	<b>5,3</b>	<b>30,8</b>	<b>196</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>47,8</b>	<b>36</b>	<b>142,5</b>	<b>1088</b>	<b>8,7</b>

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.