

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

Добрякова Н.Н./

МЕНЮ

23 декабря 2024 г.

Сад 10 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	4,9	7,1	17,3	154	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,7	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
2012		СЫР (ПОРЦИОННО)	10	1,6	2,1		26	0,1
Итого			403	8,9	10,1	42,4	298	0,4
Обед								
2008	92	СУП ВЕРМЕШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ КУРЫ И СМЕТАНОЙ	180/20/5	8,8	3,7	11,7	115	0,5
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	140	3,2	2,4	13,9	93	13,4
к/к	к/к	"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ	70	9,6	1,8	2,7	65	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ШИПОВНИКА	180	0,5	0,1	20,1	88	36,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			635	25,2	8,6	63,5	441	50,1
Полдник								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	4,6	16,4	125	0,4
2008	290	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,9	14,9	76	0
Итого			210	6,4	5,5	31,3	201	0,4
Всего				40,5	24,2	137,2	940	50,9

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.