

Согласовано



Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

Добрякова Н.Н./

МЕНЮ

27 января 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	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 ВЕРМШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	180/10/5	1,9	3,1	11,6	82	0,5
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	140	2,3	2,3	13,1	83	13
к/к	к/к	"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ	70	9,6	1,8	2,7	65	0
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	17,3	7,8	62,5	398	13,7
Полдник								
2008	290	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	100/20	8,2	7,8	54	316	0,1
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	4,3	15,9	119	0,3
Итого			300	12,1	12,1	69,9	435	0,4
Всего				38,3	30	174,8	1131	14,5

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.