

Согласовано

Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

/Добрякова Н.Н./

# МЕНЮ

28 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	168	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/3	5,2	6,7	21	165	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	3	СЫР (ПОРЦИОННО)	10	1,6	2,1		26	0,1
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>9,2</b>	<b>9,7</b>	<b>46,1</b>	<b>309</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	210	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	45	0,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	71	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	4,8	3,6	6,5	78	10,8
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	5,6	19,7	142	9,1
2008	239	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	70	10,9	7,1	5,6	130	0,7
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4		20	88	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
<b>Итого</b>			<b>665</b>	<b>22,7</b>	<b>16,9</b>	<b>67,4</b>	<b>522</b>	<b>22,3</b>
<b>Полдник</b>								
1994	401	СНЕЖОК	180	4,9	4,5	19,4	142	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78	0,1
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>7,2</b>	<b>5,4</b>	<b>34,8</b>	<b>220</b>	<b>1,7</b>
<b>Всего</b>				<b>39,6</b>	<b>32,1</b>	<b>158,1</b>	<b>1096</b>	<b>25,2</b>

Шеф-повар (зав. производством)

Крюкова С.А.