

Согласовано



Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

Добрякова Н.Н./

**МЕНЮ**

29 января 2025 г.

Сад 10 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	168	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С 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			<b>403</b>	<b>12,4</b>	<b>13,4</b>	<b>50,8</b>	<b>375</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	210	ЯБЛОКО	100	0,1	0,1	3,3	16	1,4
Итого			<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>3,3</b>	<b>16</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>								
2008	91	РАССОЛЬНИК" ЛЕНИНГРАДСКИЙ" НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10/5	6,4	3,6	12,6	109	5,2
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,9	5,6	16,3	126	7,4
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 СУХОФРУКТОВ	180	0,4		20	88	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80	0
Итого			<b>645</b>	<b>29,3</b>	<b>16,6</b>	<b>79,9</b>	<b>595</b>	<b>13,8</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,7	40	0
2008	464	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	4,8	4,8	43,2	232	0
Итого			<b>250</b>	<b>4,9</b>	<b>4,8</b>	<b>52,9</b>	<b>272</b>	<b>0</b>
Всего				<b>46,7</b>	<b>34,9</b>	<b>186,9</b>	<b>1258</b>	<b>15,9</b>

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.