

Согласовано



Заведующий

МДОУ Детский сад № 7 Березка

/Добрякова Н.Н./

МЕНЮ

31 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 | | | | | | | | |
| 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 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 7 | | 7 | | 61 | 0 |
| Итого | | | 400 | 7,6 | 14,6 | 46,1 | 344 | 0,3 |
| Обед | | | | | | | | |
| 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 СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0,1 | 0,1 | 11 | 45 | 0,6 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,1 | 0,6 | 15,1 | 80 | 0 |
| Итого | | | 665 | 22,4 | 17 | 58,4 | 479 | 22,7 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1994 | 401 | СНЕЖОК | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 1,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78 | 0,1 |
| Итого | | | 230 | 7,7 | 5,9 | 37 | 236 | 1,9 |
| Всего | | | | 37,7 | 37,5 | 141,5 | 1059 | 24,9 |

Шеф повар (зав. производством)

Крюкова С.А.