

Утверждаю

Заведующий

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"

(Соловьева А.В.)

МЕНЮ

1 апреля 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		
Завтрак								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7	8,3	33,9	239	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,1	33	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,1	1,1	21,7	111	0
Итого			400	10,3	9,4	63,7	383	0,6
II Завтрак								
		Конфета	20	0,5		16,2	67	0
Итого			20	0,5		16,2	67	0
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	4,1	7,8	10,7	129	5,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,1	4,2	8,5	86	29,5
2008	307	ФИЛЕ КУРЫ ПОРЦИОННО	60	14,1	6,5	4,9	136	0
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			6,2	25	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	18,1	84	0
Итого			630	24	18,9	48,4	460	35,1
Полдник								
2008	156	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	100	9,6	9,3	13,9	177	1,3
		СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	2,2	2,6	17	101	0,1
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	4,2	13,7	110	0,6
Итого			310	15,8	16,1	44,6	388	2
Всего				50,6	44,4	172,9	1298	37,7