

Утверждаю

Заведующий
МДОУ детский сад № 10 "Радуга"
_____/Соловьева А.В./

МЕНЮ

2 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,1	6,5	26,4	182	0,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		7,2	29	0
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	37	2,8	1	19,5	100	0
Итого			402	7,2	11,7	53,2	349	0,3
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ	130	0,5	0,5	13	62	13,3
Итого			130	0,5	0,5	13	62	13,3
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	200	5	7,6	15,7	153	0,7
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,8	6,1	21,3	155	9,9
2010	51	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	10,1	6,2	9,2	132	0,7
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,1	14,7	61	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,4	0,4	16,4	76	0
Итого			626	21,7	20,4	77,3	577	11,5
Полдник								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	6,4	9,3	2,6	119	0,3
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ТУШЕННЫЙ	45	1,5	0,1	3,1	19	2
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3,4	3,6	13,6	101	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,2	0,8	15,8	81	0
Итого			325	13,5	13,8	35,1	320	2,9
Всего				42,9	46,4	178,6	1308	28