

Утверждаю



Заведующий

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"

/Соловьева А.В./

МЕНЮ

2 июня 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,5	7,9	33,7	223	0,7
2008	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			2	8	5,7
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		хлеб пшеничный йодированный	43	3,3	1,2	23,2	119	0
Итого			378	8,9	13,3	59	388	6,4
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ	100	0,5	0,5	11,2	54	11,4
Итого			100	0,5	0,5	11,2	54	11,4
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200	4,2	8,2	9,7	130	12,4
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	150	5,7	8,3	18,2	170	9,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,1	33	0
	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,5	18,7	87	0
Итого			572	12,8	17	54,7	420	21,5
Полдник								
		Хлеб пшеничный йодированный	43	3,3	1,2	23,2	119	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	9,1	11,7		144	1,1
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	4,5	14,1	116	0,7
Итого			253	16,7	17,4	37,3	379	1,8
Всего				38,9	48,2	162,2	1241	41,1