



Утверждаю

И.о. заведующего
МДОУ детский сад № 10 "Радуга"
Никитина Ю.С./

МЕНЮ

2 декабря 2024 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								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,6	8	25	195	0,6
2008	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			2,3	9	6,4
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		хлеб пшеничный йодированный	40	3	1,1	20,9	107	0
Итого			375	8,7	13,3	48,3	349	7
II Завтрак								
		ФРУКТ	100	0,4	0,4	10	48	10,2
Итого			100	0,4	0,4	10	48	10,2
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200	4,8	6,3	13,9	132	11,5
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МЯСОМ	150	9,5	9,8	32,6	246	0,5
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		7,8	32	0
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	9,9
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,9	78	0
Итого			610	17,4	16,6	72,7	498	21,9
Полдник								
		хлеб пшеничный йодированный	40	3	1,1	20,9	107	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	35	9,1	11,7		144	1,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	4,2	13,2	107	0,6
Итого			255	16,1	17	34,1	358	1,7
Всего				42,6	47,3	165,1	1253	40,8